



Ernährungsratgeber **Dialyse**

*Hintergründe, Tipps und Anregungen für Patienten
in der Dialysetherapie und ihre Angehörigen*

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

bei manchen Nierenerkrankungen kommt der Zeitpunkt, an dem die Nieren das Blut nicht mehr ausreichend reinigen können. Dann übernimmt die Dialyse diese Aufgabe in Form einer regelmäßigen, lebensnotwendigen Blutwäsche.

Die Dialyse verändert den Alltag. Termine geben den Rhythmus vor und Gewohnheiten müssen angepasst werden. Das erfordert Geduld – von Ihnen und Ihren Angehörigen. Die Umstellung ist nicht leicht, aber machbar.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich in dieser neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Denn Sie können selbst viel beitragen: mit einer guten Eiweißversorgung, maßvollem Trinken und vor allem mit einer Ernährung, die verhindert, dass sich bestimmte Stoffe oder Salze im Blut anreichern. Das heißt nicht, auf Genuss zu verzichten. Im Gegenteil: Gut essen und bewusst genießen gehören weiterhin dazu.

In unserem Ernährungsratgeber finden Sie praktische Tipps zur Ernährung und Anregungen für das nierengerechte Kochen – alltagstauglich und mit Genuss.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Kochen und Essen.

Ihr STADAPHARM-Team

Inhaltsverzeichnis

Klein, aber oho – Aufbau der Niere	4
Ein Organ für (fast) alle Fälle – Aufgaben der Niere	5
Dialyse? Was bedeutet das?	6
Gesundheit geht durch den Magen	7
Flüssigkeit – bewusst trinken	8
Optimieren Sie Ihre Eiweißzufuhr	8
Den Kalorienbedarf decken	10
Kochsalz einsparen	11
Vermeiden Sie zu viel Phosphat	12
Kalium – wichtig, aber nur in Maßen	14
Ein gesunder Darm schützt die Nieren	16
Mit Ballaststoffen den Darm stärken	17
Guten Appetit: Rezepte für Dialysepatient:innen	18

Autorinnen



Dipl. oec. troph. Sabine Echterhoff

hat sich auf Nierenerkrankungen spezialisiert und ist in der Kommission Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). Besonders am Herzen liegt ihr, Ernährungsempfehlungen so verständlich und alltagsnah zu vermitteln, dass Patientinnen und Patienten davon wirklich profitieren.



Dr. med. Susanne Fleig

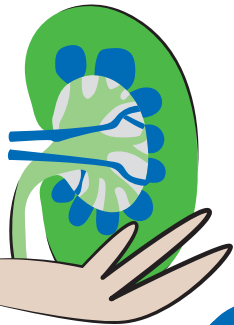
ist Oberärztin in der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten an der Uniklinik Aachen und leitet die Kommission Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). Ihr ist es ein Anliegen, aktuelle Forschungsergebnisse zur Ernährung bei Nierenerkrankungen zu vermitteln und umzusetzen: Eine gesunde Ernährung kann den Verlauf einer Nierenerkrankung positiv beeinflussen.

Klein, aber oho

Aufbau der Nieren

Eine Niere ist bohnenförmig, etwa faustgroß und wiegt zwischen 120 und 200 Gramm. Wir haben zwei Nieren – sie sitzen links und rechts neben der Wirbelsäule, etwa auf Höhe der unteren Rippen. Sie leisten Erstaunliches: Rund ein Fünftel des gesamten Bluts im Körper fließt ständig durch sie hindurch.

Eine Niere besteht aus etwa einer Million kleiner Funktionseinheiten, die als Nierenkörperchen oder Nephron bezeichnet werden. Jedes Nephron enthält ein Nierenkörperchen und einen Tubulus. Das Nierenkörperchen wird auch als Glomerulus bezeichnet, da es wie ein Knäuel aus kleinsten Blutgefäßen aussieht. In diesen kleinsten Blutgefäßen werden Flüssigkeit und kleine Bestandteile des Blutes abgepresst und gefiltert. Große Bestandteile, wie zum Beispiel Zellen und Eiweiße, werden im Blutkreislauf zurückgehalten. Die auf der anderen Seite des Filters ankommende Flüssigkeit, der sog. Primärharn, wird im nachfolgenden Schlauchsystem („Tubulus-System“), weiter verändert: wichtige Stoffe wie Zucker und Salze sowie 99 % der Flüssigkeit werden wieder zurückresorbiert. Stoffe, die der Körper nicht benötigt oder die ihm schaden, werden schließlich als Abfallstoffe mit dem Urin ausgeschieden.



Ein Organ für (fast) alle Fälle

Aufgaben der Nieren

Die Niere hat viele lebenswichtige Funktionen. Hier einige Beispiele.

Reinigung des Blutes: Unsere Nieren leisten Tag für Tag stille Schwerstarbeit. Etwa 1.800 Liter Blut werden täglich durch sie gepumpt. Dabei reinigen sie das Blut von schädlichen Abfallstoffen, die beim normalen Stoffwechsel entstehen. Ein Beispiel hierfür ist Harnstoff, ein Abbauprodukt von Eiweiß. Diese Stoffe werden normalerweise über den Urin ausgeschieden. Wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert, sammeln sich Giftstoffe im Körper an, was gefährliche Folgen für die Gesundheit haben kann.

Filterfunktion: Die Nierenkörperchen wirken wie ein Filter: Sie lassen nur Wasser und Schadstoffe durch, die der Körper ausscheiden möchte. Wichtige Bestandteile wie Eiweiße oder Blutzellen bleiben hingegen im Körper zurück. Wenn dieser Filter jedoch beschädigt ist, gelangen auch Eiweiße und Blutzellen in den Urin. Dies ist ein Warnzeichen für eine mögliche Nierenerkrankung und sollte nicht ignoriert werden.

Steuerung von Wasser- und Salzhaushalt: Die Nieren sorgen auch dafür, dass der Flüssigkeitshaushalt im Körper ausgeglichen bleibt. Bei einem Überschuss geben sie verstärkt Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium und Flüssigkeit ab. Bei einem Mangel halten sie diese zurück.

Steuerung des Blutdrucks: Die Nieren helfen außerdem dabei, den Blutdruck zu regulieren. Ist der Druck zu hoch, geben sie mehr Wasser und Salze ab, wodurch der Druck sinkt. Ist er zu niedrig, halten sie beides zurück, wodurch der Blutdruck steigt. Zudem produzieren die Nieren einen Botenstoff namens Renin. Dieses Hormon trägt maßgeblich dazu bei, den Blutdruck zu normalisieren.

Schließlich sind die Nieren sogar an der Bildung des Blutes beteiligt. Sie produzieren das Hormon Erythropoetin, welches die Bildung roter Blutkörperchen im Knochenmark anregt. Ein Mangel dieses Hormons kann zu einer Anämie (Blutarmut) führen.

Dialyse – *was bedeutet das?*

Manche Nierenerkrankungen sind chronisch. Sie schreiten langsam voran und sind nicht umkehrbar. Mit der Zeit kann die Niere ihre Hauptaufgaben, das Filtern von Schadstoffen und das Ausscheiden von überschüssigem Wasser, nicht mehr ausreichend erfüllen. Dann sammeln sich im Körper Stoffe an, die eigentlich über den Urin entfernt werden sollten. Wenn die Nierenfunktion kritische Werte unterschreitet, besteht Lebensgefahr. In dieser Situation ist eine **Dialyse** notwendig. Bei diesem technischen Verfahren werden die Aufgaben der Niere teilweise übernommen. Es gibt zwei Formen der Dialyse, die dasselbe Ziel haben: das Blut zu reinigen und die Stoffwechselbalance aufrechtzuerhalten.

Hämodialyse: Bei der Hämodialyse wird der Blutkreislauf des Patienten an ein Gerät angeschlossen. Das Blut fließt durch den sogenannten Dialysator, einen Filter aus vielen feinen Hohlfasern. Eine spezielle Dialyselösung umspült diese Fasern und nimmt die abzutransportierenden Stoffe auf. So werden Abbauprodukte, Salze und überschüssiges Wasser entfernt. Anschließend gelangt das gereinigte Blut in den Körper zurück. Die Behandlung dauert in der Regel vier bis fünf Stunden und findet drei Mal pro Woche im Dialysezentrum statt. Nach entsprechender Schulung ist auch eine **Heimhämodialyse** möglich.

Peritonealdialyse: Bei der Peritonealdialyse übernimmt das Bauchfell (Peritoneum) die Filterfunktion. Über einen Katheter (Plastikschlauch) wird die Dialyselösung in die Bauchhöhle geleitet. Über die feine Bauchfellmembran wandern Abfallstoffe und überschüssiges Wasser aus dem Blut in die Flüssigkeit. Es gibt zwei Varianten:

CAPD (kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse):
Die verbrauchte Lösung wird mehrmals täglich manuell ausgetauscht.

APD (apparative Peritonealdialyse):
Ein Gerät („Cycler“) übernimmt den Wechsel, meist nachts.

Welche Methode passt zu mir?

Beide Dialyseverfahren haben ihre Vor- und Nachteile. Welche Form für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Alltag und Ihren persönlichen Vorlieben ab. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen in Ruhe über die verschiedenen Möglichkeiten sprechen und gemeinsam mit Ihnen die Behandlung auswählen, die am besten zu Ihnen passt.

Gesundheit *geht durch den Magen*

Wenn die Nieren nachlassen, ist nicht nur die Filterleistung beeinträchtigt. Auch der Mineralstoffhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Die Dialyse hilft zwar, giftige Stoffe auszuschwemmen, entfernt dabei aber auch wertvolle Nährstoffe. Deshalb brauchen Dialysepatient:innen von manchen Nährstoffen mehr als andere – und müssen zugleich Lebensmittel meiden, die der Körper nicht mehr ausreichend ausscheiden kann.

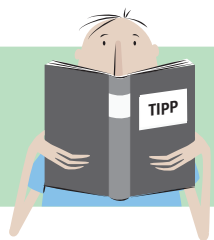
Eine gute Dialysebehandlung beginnt deshalb nicht erst an der Maschine, sondern auf dem Teller. Die Ernährung soll den Körper entlasten, ausreichend Energie liefern und ihn täglich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Wer unsicher ist, kann sich an eine auf Nierenerkrankungen spezialisierten Ernährungsberatung wenden. Dort lässt sich klären, was dem Körper guttut – und was besser gemieden wird.



Flüssigkeit – bewusst trinken



Die Dialyse entfernt überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper, wenn die Nieren diese Aufgabe nicht mehr erfüllen können. Bei einer chronischen Nierenkrankheit reicht es in der Regel, normal zu trinken. Bei Dialysepatient:innen ist es etwas komplizierter. Als Faustregel gilt: Orientieren Sie sich an Ihrer Urinmenge und trinken Sie höchstens einen halben Liter mehr, als Sie ausscheiden.



STADAPHARM-Tipp

für eine ausreichende Trinkmenge:

Ein regelmäßiger Blick auf die Waage hilft, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie viel Flüssigkeit Sie aufgenommen oder ausgeschieden haben. So merken Sie schnell, ob Ihr Körper Wasser einlagert oder verliert. Mit der Zeit entwickeln Sie so ein gutes Gefühl für die Trinkmengen, die für Sie passen.

Optimieren Sie Ihre Eiweißzufuhr



Dialysepatient:innen benötigen mehr Eiweiß als gesunde Menschen, um die Muskulatur zu erhalten. Während der Dialyse gehen Aminosäuren – die Bausteine des Eiweißes – durch die Membran in die Dialyseflüssigkeit über. Diese stehen dem Körper dann nicht mehr zur Verfügung. Bei der Peritonealdialyse ist dieser Verlust oft noch größer, da das Bauchfell durchlässiger ist als der Filter einer Hämodialyse.

Hinzu kommt, dass eine fortgeschrittene Nierenkrankheit den Eiweißabbau im Körper beschleunigt. Auch das Alter spielt eine Rolle, denn Menschen über 65 verwerten das Eiweiß aus der Nahrung nicht mehr so gut wie jüngere Menschen. Deshalb gilt eine tägliche Zufuhr von etwa einem Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht als sinnvoll. Ältere Menschen und Patient:innen mit weiteren Erkrankungen benötigen meist 1,2 Gramm. Welche Menge für Sie richtig ist, klären Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Für eine ausgewogene Ernährung ist es sinnvoll, pflanzliche und tierische Eiweißquellen zu kombinieren. Um abzuschätzen, wie viel Eiweiß Ihre Mahlzeiten liefern, können Sie sich an den folgenden Portionsgrößen und den typischen Eiweißgehalten der verschiedenen Lebensmittelgruppen orientieren:

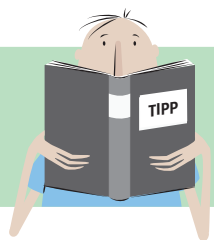
Eiweißgehalt pro Portion

1 Scheibe Brot (50 g)	4 Gramm
1 Scheibe Käse (30 g)	8 Gramm
1 Scheibe Wurst (25 g)	4 Gramm
1 Portion Fleisch, Fisch, Geflügel (150 g)	30 Gramm
1 Hühnerei (60 g)	8 Gramm
1 Joghurt (150 g) (Milch, Buttermilch, Kefir, Dickmilch sind vergleichbar)	6 Gramm
1 Quark (150 g) (Skyr, körniger Frischkäse sind vergleichbar)	18 Gramm
1 Portion Obst (150 g)	1 Gramm
1 Portion Gemüse, Pilze (150 g)	3 Gramm
1 Portion Hülsenfrüchte (150 g)	14 Gramm
Kartoffel (200 g)	4 Gramm
Nudeln, gekocht (200 g)	7 Gramm
Reis, gekocht (200 g)	4 Gramm
1 Handvoll Nüsse (30 g)	5 Gramm

Den **Kalorienbedarf** decken

Es ist wichtig, dass Sie mit dem Eiweiß auch genügend Kalorien aufnehmen. Bekommt der Körper zu wenige Kalorien, nutzt er die Eiweiße als Brennstoff und baut möglicherweise Muskulatur ab. Das verstärkt den Eiweißmangel. Eine energiereiche Ernährung mit ausreichend Eiweiß wirkt dem entgegen. Als Richtwert gelten 25 bis 35 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn Ihr Gewicht über längere Zeit stabil bleibt – ohne vermehrte Wassereinlagerungen –, ist das ein gutes Zeichen dafür, dass die Energie- und Eiweißzufuhr stimmen.

Fette liefern zwar viel Energie, doch nicht jedes Fett ist gleich günstig. Achten Sie deshalb auf die Qualität. Pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl sind zum Beispiel eine gute Wahl. Auch die Fette in Lachs, Hering, Mandeln oder Avocados wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. Ungünstig sind hingegen tierische Fette und gesättigte Fettsäuren, wie sie in Sahne, Butter, Crème fraîche, Käse, Wurst und Backwaren enthalten sind.



STADAPHARM-Tipp für genügend Energie

Den Kaloriengehalt Ihrer Ernährung können Sie mit einer Kalorientabelle oder einer App gut einschätzen. Achten Sie dabei auf eine ausreichende Eiweißzufuhr. Bei Fragen unterstützt Sie Ihre Ernährungsberaterin oder Ihr Ernährungsberater.

Kochsalz einsparen



Die meisten Menschen essen zu viel Salz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt höchstens 6 Gramm pro Tag, tatsächlich liegt der Konsum in Deutschland jedoch deutlich darüber.

Salz (Natriumchlorid) ist die wichtigste Natriumquelle. Der Körper braucht Natrium nur in kleinen Mengen. 1 Gramm Natrium entspricht 2,5 Gramm Kochsalz.

Zu viel Salz führt dazu, dass Wasser im Körper zurückgehalten wird und der Blutdruck steigt. Bei Dialysepatienten verstärkt es zudem das Durstgefühl – wer Salz spart, kann die Trinkmenge leichter einhalten.

Rund 80 Prozent der täglichen Salzaufnahme stammen aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot und Brötchen · Käse, Wurst und Schinken · Fertigsaucen und Würzmittel · Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza · Snacks wie Chips. Auch Brausetabletten, Energy-Drinks und Eiweißshakes enthalten häufig Kochsalz.



STADAPHARM-Tipps für weniger Kochsalz

Gehen Sie sparsam mit Salz um und verzichten Sie auf Fertigbrühen und -saucen.

Gießen Sie bei Lebensmitteln aus der Dose die Flüssigkeit ab.

Verwenden Sie statt Salz frische Kräuter, Zitronen- oder Limettensaft.

Wenn Sie dünnere oder kleinere Scheiben Wurst oder Käse wählen, um Salz zu sparen, achten Sie darauf, die geringere Eiweißmenge bei einer anderen Mahlzeit auszugleichen.

Probieren zum Frühstück einmal Haferflocken. Sie liefern viele Ballaststoffe und kommen ohne Salz aus. Ein leckeres Rezept finden Sie weiter hinten.

Vermeiden Sie zu viel Phosphat

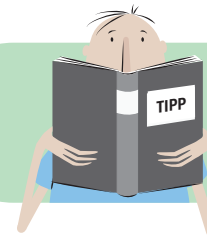


Phosphat ist ein Mineralstoff, der sich im Blut anreichert, wenn die Filterfunktion der Nieren nachlässt. Steigt der Phosphatspiegel, gerät der Mineralstoffhaushalt der Knochen aus dem Gleichgewicht. Kalzium löst sich aus den Knochen, verbindet sich mit dem überschüssigen Phosphat und bildet Kalziumphosphat. Dieses lagert sich außerhalb der Knochen ab, beispielsweise in der Haut, in Gelenken oder in den Blutgefäßen.

Mögliche Folgen sind Juckreiz, Schmerzen und Verhärtungen unter der Haut. Verkalkte Blutgefäße schränken die Durchblutung ein und erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie können dem entgegenwirken, indem Sie Ihren Phosphatwert möglichst im Normbereich halten. Eine wichtige Rolle spielen dabei sogenannte Phosphatbinder. Diese binden Phosphat aus der Nahrung und verhindern so, dass es ins Blut gelangt.

Phosphor steckt vor allem in eiweißreichen Lebensmitteln. Wie viel davon der Körper aufnimmt, hängt von der Herkunft ab: Aus pflanzlichen Lebensmitteln werden etwa 20 bis 50 Prozent aufgenommen, aus tierischen etwa 40 bis 70 Prozent. Phosphate aus Zusatzstoffen gelangen dagegen fast vollständig ins Blut.

Gerade diese zugesetzten Phosphate sollten Sie meiden. Sie erkennen sie an den E-Nummern auf der Zutatenliste. Häufig verwendet werden **E 322 (Lecithin)**, **E 340 (Kaliumphosphat)**, **E 450-452 (Di- und Polyphosphate)** sowie modifizierte Stärken wie **E 1410**, **E 1412-1414** und **E 1442**. Diese Zusatzstoffe sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertigprodukten, Wurst- und Fleischwaren, Backwaren, Milchprodukten, Schmelzkäse und Softdrinks enthalten.



STADAPHARM-Tipps für eine günstige Auswahl

• Weichkäse statt Hartkäse wählen, dünnere Scheiben oder kleinere Portionen essen. Den geringeren Eiweiß- und Kaloriengehalt bei einer anderen Mahlzeit ausgleichen

• Quark, Skyr oder Hüttenkäse statt Joghurt

• Wurstwaren ohne zugesetzte Phosphatzusätze

• Fertigprodukte und Fertiggerichte mit phosphathaltigen Zusatzstoffen meiden

• Phosphatbinder korrekt einnehmen – sie binden Phosphat aus der Nahrung und werden zusammen mit ihm wieder ausgeschieden

Kalium – wichtig, aber nur in Maßen



Kalium ist ein lebenswichtiges Mineral. Es hält Nerven und Muskeln funktionsfähig – vor allem das Herz. Unser Körper braucht Kalium, aber nur in Maßen. Zu viel oder zu wenig Kalium kann gefährlich werden und zu Muskelschwäche oder Herzrhythmusstörungen führen und im schlimmsten Fall ein Herzversagen auslösen. Gesunde Nieren halten den Kaliumspiegel im Gleichgewicht. Bei einer Nierenschwäche ist diese ausgleichende Fähigkeit eingeschränkt – und das ist gefährlich, denn zu niedrige oder zu hohe Werte können lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen auslösen.

Wie viel Kalium nehmen wir auf?

Kalium ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Entscheidend ist jedoch nicht der Wert pro 100 Gramm, sondern die Portion, die tatsächlich gegessen wird. Banane, Kartoffel, Rucola und Putenbrust liefern pro 100 Gramm ähnlich viel Kalium. Eine mittelgroße Kartoffel und eine kleine Banane wiegen etwa 100 Gramm. Eine Portion Rucola hingegen wiegt nur etwa 30 g, Putenbrust dagegen 125 bis 150 g. Und Petersilie? Sie enthält zwar doppelt so viel Kalium wie die anderen Beispiele, wird aber nur in sehr kleinen Mengen verzehrt. Portionsgröße und Kaliumgehalt bestimmen also gemeinsam, wieviel Kalium eine Mahlzeit liefert. Dazu kommt ein weiterer Punkt: Der Körper nimmt nicht alles Kalium in gleicher Menge auf.

Kalium ist nicht gleich Kalium

Entscheidend ist, woher das Kalium stammt. Kalium aus pflanzlichen Lebensmitteln, die viele Ballaststoffe enthalten, wird nur zu 50–60 % aufgenommen. Kalium aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Käse oder Milch gelangt dagegen zu 70–90 % ins Blut. Kalium aus Zusatzstoffen in Fertiggerichten oder verarbeiteten Lebensmitteln wird sogar zu über 90 % aufgenommen. Wer auf seinen Kaliumspiegel achten muss, sollte ballaststoffreich essen und verarbeitete Lebensmittel mit Kaliumzusätzen möglichst meiden.

Kaliumhaltige Zusatzstoffe erkennen

Achten Sie besonders auf: **E 202 (Kaliumsorbat)**, **E 249 (Kaliumnitrit)**, **E 252 (Kaliumnitrat)**, **E 340 (Kaliumphosphat)**, **E 450 (Diphosphat)**, **E 501 (Kaliumtriphosphat)**, **E 508 (Kaliumchlorid)**, **E 515 (Kaliumsulfat)** und **E 525 (Kaliumhydroxid)**.

Diese Stoffe stecken häufig in Fleisch- und Wurstwaren, Backwaren, Fertigsuppen, Käsezubereitungen, Brausetabletten und Sportgetränken. Manche enthalten zusätzlich Phosphat – ein weiterer Grund, sie bei erhöhten Werten zu meiden. Ein bewusster Einkauf schützt nicht nur die Nieren, sondern die Gesundheit insgesamt.



STADAPHARM-Tipps

Greifen Sie zu frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Sie liefern viele Ballaststoffe und wenig Salz.

Meiden Sie Fruchtsäfte und hochverarbeitete industrielle Lebensmittel

Bei erhöhten Kaliumwerten essen Sie wenn, dann nur kleine Portionen besonders kaliumreicher frischer Lebensmittel wie Tomaten, Kartoffeln, Avocado, Banane und verteilen sie über den Tag.

Legen Sie einen Zettel mit den Zusatzstoffen in Ihr Portemonnaie oder speichern Sie die Liste auf Ihrem Handy. So haben Sie die Informationen immer griffbereit.

Ein gesunder Darm schützt die Nieren

Sie können die Entwicklung einer Nierenkrankheit maßgeblich durch Ihre Ernährung beeinflussen. Um dies zu verstehen, lohnt sich ein Blick dorthin, wo alles beginnt: in den Darm. In unserem Darm leben Milliarden von Mikroorganismen, vor allem Bakterien. Diese „Mikrobiota“ helfen uns dabei, Nahrung zu zersetzen und Nährstoffe verfügbar zu machen. Gleichzeitig leben sie von dem, was wir essen.

Jeder Mensch trägt hunderte verschiedene Bakterienarten in sich. Einige davon sind nützlich, da sie Stoffe produzieren, die unsere Gesundheit fördern. Andere hingegen bilden Giftstoffe, die normalerweise über die Nieren ausgeschieden werden. Sind die Nieren jedoch geschädigt, sammeln sich diese Stoffe im Körper an. Sie stehen im Verdacht, Arterienverkalkung zu beschleunigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen.

Welche Bakterien in unserem Darm überwiegen, wird direkt durch unsere Ernährung beeinflusst. Bakterien reagieren sehr schnell: Bekommen sie genügend Nahrung, können sie sich innerhalb von 20 bis 60 Minuten verdoppeln. Unsere Ernährung hat also unmittelbare Auswirkungen auf die Zusammensetzung der Darmflora. Eine zentrale Rolle spielen dabei Ballaststoffe, also

pflanzliche Kohlenhydrate, die der menschliche Körper nicht selbst verdauen kann. Für viele nützliche Darmbakterien sind Ballaststoffe die wichtigste Nahrungsquelle. Wer sich ballaststoffreich und pflanzenbetont ernährt, fördert genau die Bakterien, die diese Ballaststoffe verwerten können. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, die den Darm gesund halten und dafür sorgen, dass die Bakterienwelt im Gleichgewicht bleibt.



Warum zu viel tierisches Eiweiß dem Darm schadet

Eine Ernährung mit vielen tierischen Eiweißen fördert andere Bakterien im Darm, sogenannte proteolytische Bakterien. Diese sind darauf spezialisiert, Eiweiß zu zersetzen. Wenn sie zu viel „Futter“ bekommen, vermehren sie sich stark und können andere, nützliche Bakterien verdrängen. Das Problem: Diese Bakterien bilden Urämietoxine. Werden diese nicht ausreichend ausgeschieden, schädigen sie die Darmbarriere, fördern Entzündungen im Körper und belasten die Gesundheit langfristig.

Wichtig: Langsam steigern!

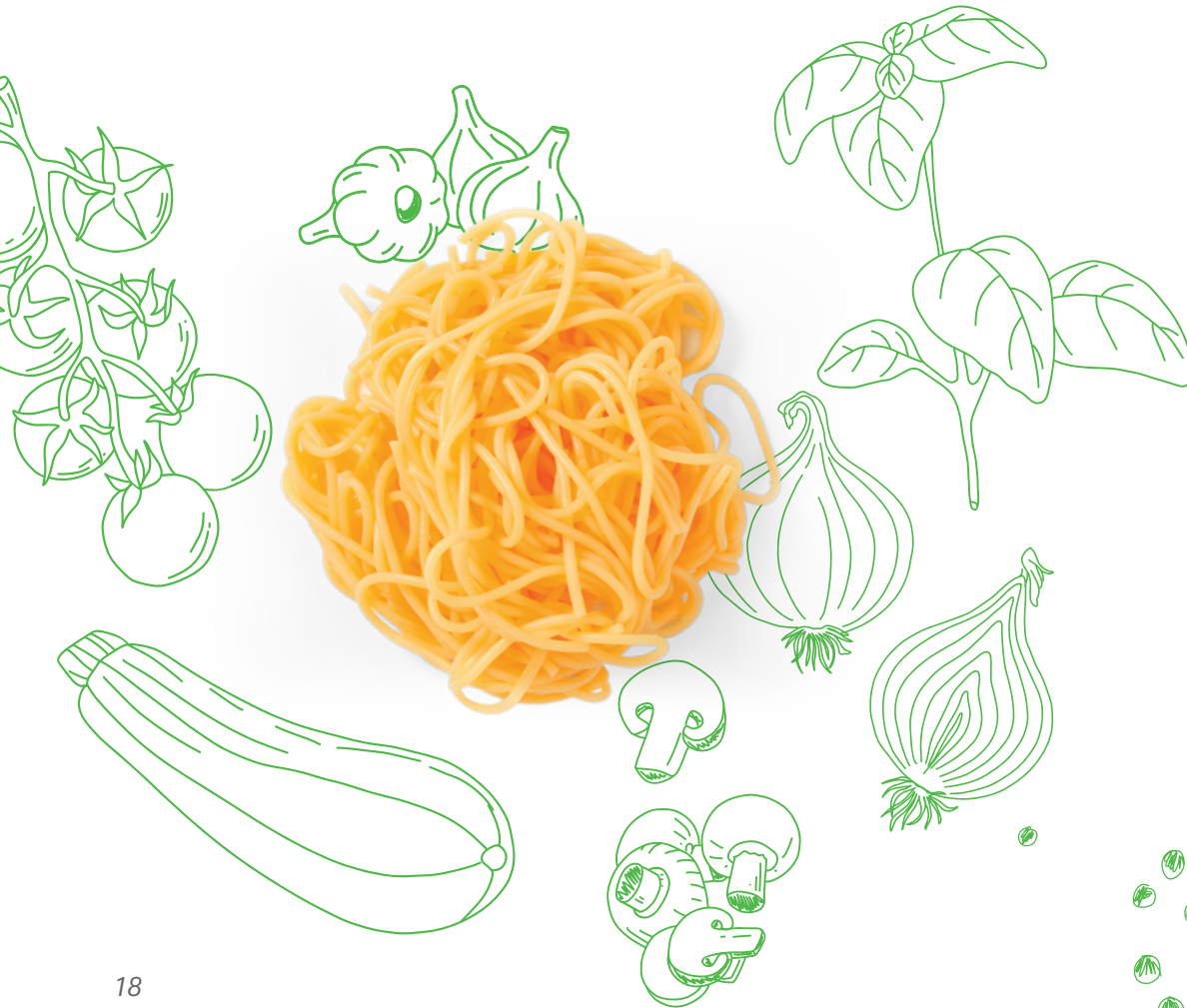
Wenn Sie bisher wenig Ballaststoffe zu sich genommen haben, sollten Sie langsam starten. Denn das Mikrobiom braucht etwas Zeit, um sich anzupassen. Ein zu schneller Umstieg kann zu vermehrter Gasbildung und Blähungen führen. Das ist zwar harmlos, kann aber unangenehm sein.

Mit Ballaststoffen den Darm stärken

Nicht alle Ballaststoffe werden von den Darmbakterien abgebaut. Einige von ihnen verlassen den Körper unverändert, was einen positiven Effekt hat. Diese unverdaulichen Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und sorgen dafür, dass der Speisebrei schneller durch den Darm wandert. Das ist vorteilhaft, denn je kürzer die Nahrung im Darm bleibt, desto weniger Zeit hat der Körper, Kalium und Phosphat aufzunehmen. Bei Verstopfung ist es umgekehrt: Die Nahrung verweilt länger im Darm, und werden mehr Kalium und Phosphat aufgenommen. Für Menschen mit Nierenkrankheit kann das problematisch sein kann.

Guten Appetit: Rezepte für Dialysepatient:innen

Eine ausgewogene Ernährung ist für Dialysepatienten wichtig. Die Mahlzeiten sollten ausreichend Nährstoffe und Mineralien liefern, ohne die Nieren zu sehr zu belasten. Ein bunter, abwechslungsreicher Speiseplan sorgt dafür, dass Sie mit Genuss durch den Tag kommen. Hier finden Sie einige Rezepte zum Ausprobieren:



Overnight Oates (Haferflocken reloaded...)

Gut vorzubereiten, ein echtes Kraftpaket für den Start in den Tag.
Bei der Zusammenstellung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

ZUTATEN für eine Portion

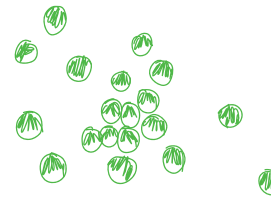
50 g Haferflocken
(zart oder kernig)
150 ml Milch oder
pflanzliche Alternative
(z. B. Hafer- oder
Mandeldrink)
50 g Blaubeeren
50 g Joghurt
1 EL Nüsse
Optional
1 TL Chiasamen oder
Leinsamen.
1 TL Honig, Ahornsirup
oder Agavendicksaft
1 Prise Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Milch und ggf. Samen in ein Glas oder eine Schüssel geben. Nach Belieben süßen und würzen (z. B. Zimt, Vanille). Alles gut verrühren, abdecken und über Nacht (mind. 6 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Morgen umrühren und mit frischem Obst, Nüssen oder Joghurt toppen.

Nährwert pro Portion

Kalorien	425 kcal
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Kochsalz	in Spuren
Kalium	630 mg
Phosphat	410 mg



Kunterbunte Geschmacksbombe: Pastasalat mit Grillgemüse

Nudeln gehen immer. Hier eine vitaminreiche Variante mit Gemüse der Saison. Passt als Beilage oder als leichte Hauptspeise.

ZUTATEN für sechs Portionen

250 g Pasta,
z. B. Spaghetti
2 mittelgroße Zucchini
1 kleine Fenchelknolle
8 Champignons
1 rote Zwiebel
8 Kirschtomaten
1 Bund Basilikum

Dressing:

2 Knoblauchzehen
1 TL Dijonsenf
1/4 Tasse Limettensaft
1/2 TL schwarzer
Pfeffer, grob geschrotet

ZUBEREITUNG

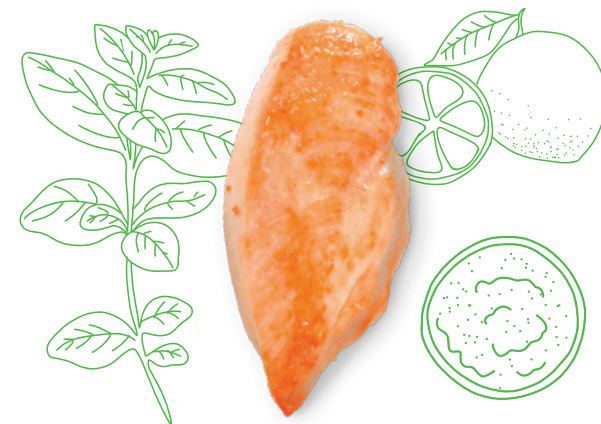
Knoblauch pressen und mit den anderen Dressingzutaten in einer großen Schüssel durchmischen. Die Gemüse putzen. Zucchini und Fenchel in mundgroße Stücke zerteilen. Die Pilze vierteln. Die Zwiebel in halbe Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Das Gemüse in die Schüssel zum Dressing geben und gut durchmischen. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Nudeln nach Anweisung kochen. Grillpfanne (Herd) oder Grillkorb (Grill) heizen. Das Gemüse kurz über der Schüssel abtropfen lassen und in Pfanne oder Korb anbräunen. Das Grillgemüse, die noch warmen Nudeln und gehacktes Basilikum mit dem restlichen Dressing gut durchmischen. Fünf Minuten ziehen lassen und mit frischen Basilikumblättern und halbierten Kirschtomaten garniert servieren.

Nährwert pro Portion

Kalorien: 215 kcal; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 4 g;
Kochsalz: 0,1g; Kalium: 490 mg;
Phosphat: 160 mg

Würzige Ofen-Hühnerbrust

Hühnerfleisch ist einfach zuzubereiten und ein guter Eiweißlieferant. Probieren Sie es doch mal frisch aus dem Backofen! Eine einfache Marinade sorgt für den richtigen Pfiff. Dazu schmeckt ein frischer Salat.



ZUTATEN für vier Portionen

4 Hühnerbrustfilets
2 EL Dijonsenf
3 TL Honig
1 TL Limettensaft
1 TL Currypulver

ZUBEREITUNG

Hühnerbrustfilet abwaschen und trockentupfen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel durchmischen und in einen Gefrierbeutel füllen. Die Hühnerbrustfilets dazugeben, sodass das Fleisch vollständig mit der Marinade bedeckt ist. Gefrierbeutel gut verschließen und das Ganze für eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Hühnerfilets aus der Marinade fischen und in eine Backform legen. Für etwa 30 Minuten im Backofen goldbraun garen lassen.

Nährwert pro Portion

Kalorien: 175 kcal; Eiweiß: 36 g; Ballaststoffe: 0 g
Kochsalz: 0,5 g; Kalium: 430 mg;
Phosphat: 330 mg

Die schnellste Salsa Mexikos

Eine Soße kann den Geschmack einfacher Gerichte heben. Versuchen Sie diese Variante als Gemüse-Dip, zu Grillfleisch oder einfach zu geröstetem Brot.



ZUTATEN

für acht Portionen

4 reife Romatomen
2 Lauchzwiebeln
1–3 Knoblauchzehen –
je nach Geschmack
1/2 grüne Paprika
1 frische Chili –
je nach Geschmack
1/2 Bund Koriander
1/4 Tasse
frischer Oregano
1/2 TL Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und kleinschneiden, Kräuter hacken. Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, bis das Gemüse noch leicht stückig ist. Kalt servieren.

Nährwert pro Portion

Kalorien	16 kcal
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Kochsalz	in Spuren
Kalium	145 mg
Phosphat	16 mg

Perfekte Kombination: Beeren-Tofu-Smoothie

Beeren liefern wertvolle Vitamine und Energie, Tofu ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß. In der Kombination eignen sie sich als schnelles Frühstück oder Zwischenmahlzeit – mit gefrorenen Beeren sogar als schnelles Eisdessert.



ZUTATEN

für eine Portion

125 g Beeren der
Saison (frisch oder
tiefgekühlt)
100 g Seidentofu
50 ml Wasser oder
(Mandel-)Milch
Optional 1/2 TL
Vanilleextrakt, 1 EL
Haferflocken oder 1 TL
Leinsamenschrot

ZUBEREITUNG

Die Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Falls der Shake zu dickflüssig ist, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Kalt servieren und genießen!

Nährwert pro Portion

Kalorien	125 kcal
Eiweiß	7,5 g
Ballaststoffe	8 g
Kochsalz	0,1 g
Kalium	370 mg
Phosphat	140 mg



Ein Service für Sie von STADAPHARM

Disclaimer

Diese Informationen sind allgemein gehalten und sollten nicht als spezifischer Rat für jeden einzelnen Patienten angesehen werden. Sprechen Sie für persönliche Empfehlungen Ihre Ernährungsberaterin und Ihren Ernährungsberater an.

Weitere Informationen und Tipps rund um das Leben mit Nierenkrankheit finden Sie unter www.dialyse-und-ich.de

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health www.stadapharm.de

