

Ernährungsratgeber bei **Nierenkrankheit**

*Hintergründe, Tipps und Anregungen für Patienten
mit Nierenkrankheit und ihre Angehörigen*



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Nieren sind lebenswichtige Organe. Eine chronische Nierenkrankheit begleitet Betroffene dauerhaft und wirkt sich auf vielfältige Weise auf ihren Alltag aus. Für Betroffene und ihre Angehörigen bedeutet das neue Herausforderungen, an die man sich erst gewöhnen muss. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

Vieles können Sie selbst tun, dazu gehört vor allem eine ausgewogene Ernährung. Sie hilft, das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Eine „nierenfreundliche“ Ernährung bedeutet dabei nicht, auf Genuss zu verzichten. Mit den richtigen Lebensmitteln und ein paar einfachen Regeln lässt sich gut und lecker kochen.

In unserem Ernährungsratgeber finden Sie praktische Tipps zur Ernährung sowie Anregungen für eine Küche, die Ihren Nieren guttut und Ihnen trotzdem Freude bereitet.

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen wünscht Ihnen

Ihr STADAPHARM-Team

Inhaltsverzeichnis

Klein, aber oho – Aufbau der Niere	4
Ein Organ für (fast) alle Fälle – Aufgaben der Nieren	5
Nierenkrank – was bedeutet das?	6
Gesundheit geht durch den Magen	7
Flüssigkeit – die richtige Menge	8
Optimieren Sie Ihre Eiweißzufuhr	8
Kochsalz einsparen	10
Kalium – wichtig, aber nur in Maßen	12
Ein gesunder Darm schützt die Nieren	14
Mit Ballaststoffen den Darm stärken	15
Besser einkaufen, besser essen, besser selber kochen	16
Guten Appetit: Rezepte für Patienten mit Nierenkrankheit	17



Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff

hat sich auf Nierenkrankheiten 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

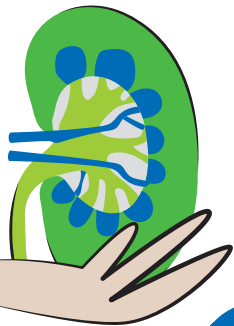
Ist Oberärztin in der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten an der Uniklinik Aachen und in der Kommission Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). Ihr ist es ein Anliegen, aktuelle Forschungsergebnisse zur Ernährung bei Nierenkrankheiten zu vermitteln und umzusetzen: Eine gesunde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

Klein, aber oho

Aufbau der Niere

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. Obwohl sie klein sind, leisten sie 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. Das Blut wird durch dieses Knäuel gepresst. Flüssigkeit und kleine Bestandteile des Blutes werden nachfolgend durch einen Filter, die sogenannte Bowman-Kapsel, gefiltert. Große Bestandteile, wie zum Beispiel Eiweiße, werden zurück in den Blutkreislauf transportiert. Die auf der anderen Seite des Filters ankommende Flüssigkeit heißt Primärharn und wird im Tubulus weiterverarbeitet. Wichtige Stoffe für den Körper wie Zucker und Salze werden ebenso wie 99 Prozent des gefilterten Wassers wieder in den Blutkreislauf befördert. 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 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.

Nierenkrank?

Was bedeutet das?

Bei einer chronischen Nierenkrankheit arbeiten die Nieren nicht mehr richtig. Sie können Abbauprodukte des Stoffwechsels nicht ausreichend ausscheiden. Diese, teils giftigen Stoffe, sammeln sich im Blut an. Mediziner sprechen dann von Urämie, einer schleichenden Vergiftung.

Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto mehr Funktionen der Niere können betroffen sein. In einem sehr späten Stadium gelingt es den Nieren oft nicht mehr, überschüssiges Wasser auszuschcheiden. Der Körper lagert Flüssigkeit ein. Diese sogenannte Ödeme treten meist an Beinen oder im Gesicht auf. Sie belasten zusätzlich das Herz-Kreislauf-System. Wichtig: Ödeme können auch durch Herzerkrankungen entstehen.

Die häufigsten Ursachen einer chronischen Nierenkrankheit sind Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Es folgen Entzündungen der Nierenkörperchen (Glomerulonephritis) oder des Nierengewebes. Durch moderne Messmethoden werden auch genetisch bedingte Nierenerkrankungen heute häufiger erkannt. Weitere mögliche Auslöser für Nierenkrankheiten sind Arteriosklerose, Harnabflussstörungen oder häufige Harnwegsinfektionen. Viele dieser Erkrankungen verlaufen chronisch, schreiten langsam fort und sind nicht umkehrbar.

Die Niere ist ein stilles Organ: Selbst bei stark eingeschränkter Funktion treten oft lange keine Beschwerden auf. Wenn Symptome auftreten, sind sie meist unspezifisch – etwa Bluthochdruck, Blutarmut, Übersäuerung, Juckreiz, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen oder allgemeine Schwäche. Sie entstehen, weil sich Stoffwechselgifte im Körper anreichern.

Aber: Es muss nicht so weit kommen. Wer Warnzeichen ernst nimmt, sich regelmäßig ärztlich kontrollieren lässt und sich ausgewogen sowie nierenfreundlich ernährt, kann das Fortschreiten der Krankheit deutlich verlangsamen.

Gesundheit geht

durch den Magen

Die Behandlung einer Nierenkrankheit hängt davon ab, was sie verursacht hat und wie stark die Niere bereits geschädigt ist. Ideal ist es, wenn der Arzt die Ursache direkt behandeln kann, also das Problem „an der Wurzel packt“. So lassen sich etwa Bluthochdruck und Diabetes mellitus mit passenden Medikamenten meist gut behandeln. In vielen Fällen kann man Entzündungen der Nierenkörperchen mit Medikamenten behandeln, die das Immunsystem gezielt bremsen. Bei Harnstau oder Problemen mit dem Abfluss des Urins ist oft der Urologe gefragt.

Das wichtigste Ziel jeder Behandlung ist es, den vollständigen Ausfall der Nierenfunktion so lange wie möglich hinauszuzögern. Auch Sie selbst können viel dazu beitragen:

- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und genau nach Plan ein.*
- Arbeiten Sie eng mit Ihrem Hausarzt und einem Nephrologen, also einem Nierenspezialisten, zusammen.*
- Achten Sie auf Ihre Ernährung – sie sollte die Nieren entlasten, aber gleichzeitig alle wichtigen Nährstoffe liefern.*
- Wenn Sie unsicher sind, was Sie essen dürfen oder sollen, hilft eine professionelle Ernährungsberatung weiter.*



Flüssigkeit – die richtige Menge



Viele Menschen glauben, dass es für die Nieren besser ist, wenn man viel trinkt. Doch das ist ein Irrglaube. Gesunde Nieren benötigen keine zusätzliche Unterstützung in Form großer Wassermengen. Auch bei einer Nierenerkrankung genügt es, auf eine normale Trinkmenge zu achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von rund 1,5 Litern, die über den Tag verteilt aufgenommen werden sollten. Das reicht in der Regel aus, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken und Durst zu vermeiden. Es gibt allerdings Ausnahmen: Wer zu Nierensteinen neigt oder häufig unter Blasenentzündungen leidet, profitiert oft von einer höheren Trinkmenge. Was für Sie persönlich sinnvoll ist, hängt von Ihrer Gesundheit und Ihrer Nierensituation ab. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft, um Ihren tatsächlichen Bedarf einschätzen zu lassen.

Optimieren Sie Ihre Eiweißzufuhr



Eiweiß ist ein lebenswichtiger Nährstoff. Unser Körper benötigt es, um Muskeln aufzubauen und Gewebe zu erneuern. Bei einer Nierenerkrankung ist jedoch Maßhalten beim Eiweiß gefragt. Wenn der Körper mehr Eiweiß erhält, als er benötigt, nutzt er es zur Energiegewinnung. Dabei entstehen Abfallstoffe, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Funktionieren die Nieren nur noch eingeschränkt, kann diese zusätzliche Arbeit zu einer Überlastung führen. Fachleute empfehlen deshalb, die Eiweißzufuhr auf das notwendige Maß zu begrenzen – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Für die meisten Erwachsenen reichen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag aus, um die

Muskeln zu erhalten. Menschen über 65 Jahre oder mit bestimmten Erkrankungen sollten etwas mehr aufnehmen, etwa 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, um die Muskulatur zu erhalten. Diese Menge sollte jedoch immer mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Sie möchten wissen, wie viel Eiweiß in einem Glas Milch, einer Portion Fleisch oder einer Scheibe Brot steckt? Ein Überblick über gängige Lebensmittel und ihre Eiweißmengen kann dabei helfen, ein Gespür für die eigene Ernährung zu entwickeln.

	Eiweiß
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

Kochsalz

einsparen



Unabhängig davon, ob Sie an einer Nierenkrankheit leiden oder nicht, essen die meisten Menschen zu viel Salz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen Konsum von maximal 6 Gramm Kochsalz pro Tag. Tatsächlich liegt der tägliche Konsum in Deutschland jedoch deutlich darüber. Salz, also Kochsalz oder Natriumchlorid, ist der wichtigste Lieferant von Natrium. Dieser Mineralstoff wird vom Körper zwar benötigt, jedoch nur in geringen Mengen. 1 Gramm Natrium entspricht 2,5 Gramm Kochsalz. Etwa 80 Prozent der täglichen Salzmenge nehmen wir über ganz normale Lebensmittel auf, oft ohne es zu merken. Besonders salzreich sind:

Brot und Brötchen

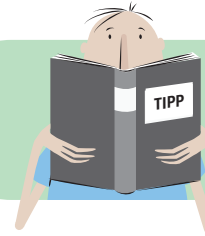
Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza

Käse, Wurst und Schinken

Snacks wie Chips

Fertigsaucen und Würzmittel

Doch auch in Brausetabletten, Energy-Drinks und Eiweißshakes ist Kochsalz enthalten. Was viele nicht wissen: Kochsalz bzw. das darin enthaltene Natrium bindet Wasser. Es macht durstig, regt zum Trinken an und sorgt so für mehr Flüssigkeit im Körper – und damit für ein höheres Körpergewicht und einen Anstieg des Blutdrucks. Bei Menschen mit Nierenkrankheiten kann das zusätzlich belasten. Weniger Salz zu sich zu nehmen, kann also helfen, den Flüssigkeitshaushalt besser zu regulieren. Es ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Schritt für Ihre Gesundheit.



STADAPHARM-Tipps für weniger Kochsalz

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

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

Achten Sie bei verarbeiteten Produkten auf die Zutatenliste und vermeiden Sie solche Produkte mit mehr als 250 mg Natrium oder 625 mg Kochsalz pro Portion.

Wählen Sie dünnere oder kleinere Scheiben Wurst oder Käse, um automatisch weniger Salz und Eiweiß zu sich zu nehmen.

Gießen Sie bei Lebensmitteln aus der Dose die Aufgussflüssigkeit / Lake ab.

Probieren Sie zum Frühstück statt Brot einmal Haferflocken. Ein leckeres Rezept finden Sie weiter hinten. Dieses Frühstück liefert viele Ballaststoffe und kommt ohne Salz aus – ein guter Start in den Tag.

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 klappt das nicht mehr, und Kalium sammelt sich im Körper an. Auch bestimmte blutdrucksenkenden Medikamente können den Kaliumwert erhöhen, da sie die Ausscheidung über die Nieren verlangsamen.

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. So nehmen Sie viele Ballaststoffe, aber wenig Salz und Eiweiß auf.

Bei erhöhten Kaliumwerten essen Sie besser nur kleine Portionen besonders kaliumreicher Lebensmittel wie

Tomaten, Kartoffeln, Avocado, Banane oder Fruchtsäften 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 Urämetoxine. 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 verstoffwechselt. 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 aufzunehmen. Bei Verstopfung ist es umgekehrt: Die Nahrung bleibt länger im Darm und der Körper nimmt mehr Kalium auf, was insbesondere für Menschen mit Nierenkrankheit problematisch sein kann.

Besser einkaufen, besser essen, **besser selber kochen**

Achten Sie bereits beim Einkauf auf die Nährwertangaben und die Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten. So sehen Sie auf einen Blick, wie viel Eiweiß, Salz und kaliumhaltige Zusatzstoffe enthalten sind. Am besten kochen Sie frisch. Dann wissen Sie genau, was in Ihrem Essen steckt – und tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Außerdem schmeckt Selbstgekochtes meist einfach besser.



Guten Appetit: Rezepte für **Menschen mit Nierenkrankheit**

Bei einer Nierenkrankheit spielt die Ernährung eine besonders wichtige Rolle. Die Mahlzeiten sollten ausreichend Nährstoffe und Mineralien liefern, aber die geschädigten Nieren nicht zusätzlich belasten. Ein bunter, ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan hilft dabei, den Alltag genussvoll zu gestalten, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige einfache Rezepte zum Ausprobieren. Sie zeigen: Essen kann auch mit Rücksicht auf die Nieren abwechslungsreich, frisch und lecker sein.



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)
1 TL Chiasamen oder
Leinsamen (optional)
1 TL Honig, Ahornsirup
oder Agavendicksaft
(optional, für Süße)
1 Prise Zimt oder Vanille
(nach Geschmack)
Topping nach Wahl:
frisches Obst (Beeren,
Banane, Apfel), Nüsse,
Nussmus, Kokos-
raspeln, Joghurt usw.

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	335 kcal
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8,5 g
Kochsalz	1 g
Kalium	640 mg

Würziger Gruß aus Asien: Nudelsalat mit Sesamhuhn

Asiatisch geht auch
ohne salzhaltige Sojasoße.
Ein leichtes Dressing sorgt
bei diesem Salat für die
süß-sauer-scharfe Note. In
Südostasien symbolisieren
Nudeln ein langes Leben.
So soll's sein!



ZUTATEN für zwei Portionen

100 g Hühner-
oder Putenbrust
1 TL Sesamsamen
Etwas Sonnenblumenöl
1 Pck Mie-Nudeln
1 Tasse Weißkohl
2 grüne Zwiebeln
1 Chili
1 TL Zucker
1 TL Sesamöl
1 EL Reis- oder
Weißweinessig

ZUBEREITUNG

Das Geflügelfleisch würfeln und in Sonnenblumenöl anbraten. Sesamsamen darunterheben und beiseitestellen. Mie-Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Für das Dressing Sesamöl, Essig und Zucker mischen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Dressing gut mischen. Für fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dann die Nudeln untermischen. Weitere fünf Minuten ziehen lassen. Den Salat auf Tellern verteilen. Die Fleischwürfel auf das Salatbett legen. Etwas Sesam darüberstreuen und servieren.

Nährwert pro Portion

Kalorien: 440 kcal; Eiweiß: 22 g; Ballaststoffe: 5 g;
Kochsalz: 0,02 g; Kalium: 500 mg

Gemüseburger mit Hafer und Karotte

ZUTATEN

für vier Portionen

2 mittelgroße Karotten,
grob geraspelt
1 kleine Zucchini, ge-
raspelt (gut ausdrücken,
damit es nicht zu nass wird)
1 kleine Kartoffel, gekocht
und zerdrückt* (*Vielleicht
ist noch eine Kartoffel
vom Vortag übrig)
50 g Haferflocken
1 Ei (alternativ 1 EL
gemahlene Leinsamen +
3 EL Wasser als vegane
Alternative)
1 EL Rapsöl oder Olivenöl
1 TL Paprikapulver (mild)
½ TL Kurkuma oder Curry
(optional, für Farbe &
Aroma)
Pfeffer nach Geschmack
(Salz kannst du
weglassen oder nur
eine Prise nehmen)
Vollkornbrötchen oder
Dinkelbrötchen
Blattsalat
Tomatenscheiben
Gurkenscheiben
Ein Klecks Naturjoghurt
oder Kräuterquark

Der rohköstliche, gehaltvolle Klassiker der amerikanischen Küche gewinnt auch hierzulande immer mehr Freunde. Werden Sie einer davon!

ZUBEREITUNG

Karotten, Zucchini und Kartoffel mit Haferflocken, Ei (oder Ei-Alternative) und Gewürzen vermengen. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken Flüssigkeit aufnehmen. Mit feuchten Händen 4 flache Patties formen. In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten (ca. 4–5 Minuten pro Seite). Die Schnittflächen der Burgerbrötchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, einen Klecks Joghurt/Quark darauf geben und den Gemüse-Pattie hineinlegen.

Nährwert pro Portion

Kalorien	335 kcal
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8,5 g
Kochsalz	1 g
Kalium	640 mg

Erdig pikante Köstlichkeit: Rote-Bete-Salat mit Ziegen- frischkäse

Die Rote Bete gilt als hochwertiger Vitamin und Mineralstofflieferant. Als Salat ist die Rübe eine perfekte Zwischenmahlzeit oder Beilage – mit Ziegenfrischkäse eine Delikatesse.



ZUTATEN

für vier Portionen

4 Rote Beten
1/2 Tasse Walnüsse
1 Bund Basilikum
100 g Ziegenfrischkäse

Dressing:

2 TL Obst- oder
Kräuternessig
2 EL Olivenöl
1/2 TL Pfeffer schwarz
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Roten Beten in Alufolie einschlagen und 45 Minuten im Ofen garen. Nach dem Abkühlen schälen und in Würfel schneiden. Die Walnüsse in einer heißen Pfanne kurz anrösten.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und mit den Rote-Bete-Stücken vermengen. Gezupftes Basilikum unterheben. Salat auf Teller verteilen. Mit Walnüssen und zerbröckeltem Ziegenfrischkäse garnieren und servieren.

Anmerkung: Rote Bete färbt gerne ab. Es lohnt sich, beim Schälen und Schneiden Einweghandschuhe anzuziehen

Nährwert pro Portion

Kalorien: 275 kcal; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 5 g;
Kochsalz: 0,3 g; Kalium: 610 mg

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.



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 Ihren Ernährungsberaterin und 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



STADA
STADAPHARM