

STADA

STADAPHARM



***Richtig einkaufen.
Gesund essen.
Bewusst genießen.***

*Der praktische Ratgeber für
eine nierengesunde Ernährung.*

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen, die Ihnen im Alltag helfen sollen. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps für eine nierenfreundliche Ernährung. Eine solche Ernährung ist besonders wichtig, wenn Sie an einer chronischen Nierenkrankheit leiden oder bereits dialysiert werden.

Wir setzen nicht erst beim Kochen an. Wir beginnen bereits beim Einkaufen. Denn gute Entscheidungen entstehen dort, wo Sie Ihre Lebensmittel auswählen. Grundsätzlich gilt: Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel ist empfehlenswert.

In den frühen Stadien der Erkrankung steht eine insgesamt gesunde Ernährung im Vordergrund. Ab Stadium 3 wird die Auswahl genauer. Dann sollten Sie weniger Salz verwenden und die Eiweißmenge an Ihre Nierenfunktion anpassen.

Weitere Themen können hinzukommen, zum Beispiel Kalium und Phosphat, die Sie bei Ihrer Ernährung im Blick behalten sollten. Die richtigen Lebensmittel entlasten Ihre Nieren. Jede bewusste Wahl zählt. So gestalten Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt nierenschonender.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Einkaufen und beim genießen.

Ihr STADAPHARM-Team

Nährstoffe im Blick: Eiweiß, Salz & Co.

Darauf sollten Sie bei Ihrer Ernährung achten:

	Bei chronischer Nierenkrankheit	Bei Dialysepatienten
Eiweiß	0,8 g/kg Körpergewicht und Tag. Bei Bedarf mehr Eiweiß.	1–1,2 g/kg Körpergewicht und Tag, je nach Bedarf. Bei akuten Erkrankungen/erhöhtem Lebensalter 1,2 g/kg Körpergewicht
Energie	25–35 kcal/kg Körpergewicht und Tag. Gewicht kontrollieren.	25–35 kcal/kg Körpergewicht und Tag. Mangelernährung vermeiden.
Natrium (Kochsalz)	2.500 mg/Tag entspricht 6 g Kochsalz	1.800–2.500 mg/Tag entspricht 5–6 g Kochsalz
Flüssigkeit	Wenn Sie kein Wasser einlagern (Ödeme), können Sie nach Durst trinken – bis zu 2 Liter.	Trinkmenge = Urinausscheidung in 24 Std. Mindestens 500–800 ml.
Kalium	Individuelle Zufuhr. Bioverfügbarkeit berücksichtigen.	Individuelle Zufuhr. Bioverfügbarkeit berücksichtigen.
Phosphat	Individuelle Zufuhr. Bioverfügbarkeit berücksichtigen.	Individuelle Zufuhr. Bioverfügbarkeit berücksichtigen.

*Der individuelle Bedarf ist sehr unterschiedlich. Er hängt von mehreren Faktoren ab: von Ihren aktuellen Laborwerten, Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Alter und Geschlecht – aber auch davon, wie viel Sie sich bewegen und welches Gewicht Sie erreichen möchten.
Besprechen Sie deshalb mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin, worauf Sie besonders achten sollten.*

Hier unsere TOP-3-Tipps fürs Einkaufen:

Gehen Sie im Supermarkt bewusst neue Wege: Suchen Sie zuerst nach Lebensmitteln, die Sie neu in Ihren Alltag aufnehmen möchten.

Nehmen Sie sich Zeit für den Einkauf. Wer unter Druck steht, greift meist zu dem, was er kennt. Neues braucht einen Moment Aufmerksamkeit.

Lesen Sie die Etiketten: Vergleichen Sie die Nährwertangaben und prüfen Sie die Zutatenliste. Achten Sie besonders auf kalium- und phosphathaltige Zusatzstoffe. Das ist wichtig, wenn Ihre Kalium- und Phosphatwerte erhöht sind.

Speisen zubereiten mit viel Spaß und wenig Stress:

Greifen Sie im Alltag möglichst oft zu frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln. So begrenzen Sie die Aufnahme unerwünschter Zusatzstoffe.



Überlegen Sie, wie und wann sich kleine Veränderungen gut in Ihren Alltag einfügen lassen.



Suchen Sie sich Verbündete. gemeinsam fällt es leichter, dranzubleiben. Vielleicht probieren Sie ein neues Rezept einfach zusammen aus?



Probieren Sie Neues, aber Schritt für Schritt. Zu viele Veränderungen auf einmal kosten Zeit und Energie und führen leicht zu Frust.



Oft ist es einfacher, ein ganz neues Gericht zu kochen, als ein Lieblingsessen so lange umzubauen, bis die Werte stimmen, der Geschmack aber nicht mehr überzeugt.

Gesund essen. Bewusst genießen.

Was bedeutet eigentlich nierengesunde Ernährung?

Nierengesunde Ernährung lässt sich nicht auf einzelne Nährstoffe reduzieren. Entscheidend ist eine abwechslungsreiche, pflanzlich betonte Kost, die Ihre persönlichen Empfehlungen optimal ergänzt. So senkt z. B. eine mediterrane Ernährung automatisch die Aufnahme von Eiweiß sowie Salz und liefert wertvolle Ballaststoffe statt künstlicher Zusatzstoffe.



Codename NaCl

Für Natriumchlorid, besser bekannt als Kochsalz, gilt: Weniger ist mehr! Die größten Salzlieferanten sind hierzulande Brot, Käse, Wurst sowie Würstchen. Auch Fertigprodukte, Gemüsekonserven und Snacks enthalten oft überraschend viel Salz. Um diesen Salzgehalt bei Lebensmitteln zu senken, werden teils Kochsalzersatzmittel wie Kaliumchlorid (E 508) oder Kaliumsulfat (E 515) eingesetzt. Hier ist bei erhöhten Kaliumwerten Vorsicht geboten.



Ballaststoffe – stille Verbündete

Ballaststoffe sind essenziell: Sie fördern nützliche Darmbakterien und stärken die Darmbarriere als Schutzschild gegen schädliche Substanzen. Zudem verringern sie die Aufnahme von Kalium und Phosphat aus pflanzlichen Quellen wie Vollkornprodukten, Nüssen oder Gemüse und Obst. Die Förderung einer zügigen Darmpassage hilft besonders Dialysepatienten dabei, überschüssiges Kalium auf natürlichem Weg effektiv auszuscheiden.

Kalium und Phosphat: Die Quelle zählt



Bei Phosphat und Kalium zählt nicht nur die Menge, sondern auch die Herkunft. In wenig verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten sind beide Mineralstoffe enthalten. Der Körper nimmt sie daraus jedoch schlechter auf als aus stark verarbeiteten Produkten. In diesem Fall spricht man von einer geringeren Bioverfügbarkeit.



Bioverfügbarkeit – kurz erklärt

Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie gut Ihr Körper einen Nährstoff tatsächlich aufnehmen und nutzen kann. Entscheidend sind dabei die Lebensmittelquelle, der Verarbeitungsgrad und mögliche Zusatzstoffe.

Kalium aus pflanzlichen Lebensmitteln wird etwa zur Hälfte aufgenommen. Phosphat aus Gemüse, Obst und Getreide zu etwa 20 bis 50 Prozent. Aus tierischen Lebensmitteln ist die Aufnahme deutlich höher: Rund 40 bis 70 Prozent des Phosphats und 70 bis 90 Prozent des Kaliums aus Fleisch und Milchprodukten gelangen in den Körper. Kalium- und phosphathaltige Zusatzstoffe werden nahezu vollständig aufgenommen. Lebensmittel mit solchen Zusätzen sollten Sie daher möglichst meiden.

Woher weiß ich, ob ungünstige Zusatzstoffe verwendet wurden?

Die Zutatenliste auf dem Etikett informiert über die verwendeten Zusatzstoffe. Diese werden entweder mit einer E-Nummer und dem Klassennamen (zum Beispiel E 338 Säuerungsmittel) oder mit dem Klassennamen und der chemischen Bezeichnung (zum Beispiel Säuerungsmittel Orthophosphorsäure) gekennzeichnet.

Hier eine Auswahl häufig eingesetzter Zusatzstoffe:

Phosphathaltige Zusatzstoffe

E-Nummer	Chemische Bezeichnung
E 322	Lecithin
E 338	Orthophosphorsäure
E 340	Kaliumphosphat
E 341	Kalziumphosphat
E 343	Magnesiumphosphat
E 442	Ammoniumphosphat
E 450–E 452	Di-, Tri-, Polyphosphat
E 541	Saures Aluminiumphosphat
E 1410	Monostärkephosphat
E 1412	Distärkephosphat
E 1413	Phosphatiertes Distärkephosphat
E 1414	Acetyliertes Distärkephosphat
E 1442	Hydroxypropyldistärkephosphat



Die vierstelligen Zusatzstoffe sind chemisch modifizierte Stärken. Sie bilden eine eigene Funktionsklasse (modifizierte Stärke) und müssen nicht mit einer E-Nummer gekennzeichnet werden. Für Verbraucher ist es daher schwer zu erkennen, ob es sich um eine phosphathaltige Stärke handelt oder um eine der sechs weiteren modifizierten Stärken ohne Phosphatzusatz.

Kaliumhaltige Zusatzstoffe

E-Nummer	Chemische Bezeichnung
E 202	Kaliumsorbat
E 252	Kaliumnitrat
E 326	Kaliumlactat
E 332	Kaliumcitrat
E 336	Kaliumtartrat
E 340	Kaliumphosphat
E 450–E 452	Di-, Tri- Polyphosphate (können auch Kalium enthalten)
E 501	Kaliumkarbonat
E 508	Kaliumchlorid
E 515	Kaliumsulfat
E 525	Kaliumhydroxid



Was genau ist eigentlich in Bolognese-Soße drin?

HIER DER VERGLEICH:

Bolognese to go vs. selbstgemacht

BOLOGNESE SELBSTGEMACHT (1 PORTION)

Zutaten: 200 g Nudeln, gekocht (Wasser, Hartweizengrieß), 100 g Tomaten, passiert (Tomaten, Salz), 125 g Hackfleisch, gemischt, 4 g Tomatenmark, 15 g Möhre, 15 g Stangensellerie, 20 g Zwiebeln, 4 g Zucker, 5 g Rapsöl, Lorbeerblatt, Speisesalz (jodiert), Oregano, Basilikum

BOLOGNESE TO GO (1 PORTION)

Zutaten: 180 g Spaghettizubereitung gegart (Wasser, Hartweizengrieß, getrocknetes Hühnerei-Eiweißpulver, Rapsöl, Speisesalz, Verdickungsmittel [Guarkernmehl], Emulgator [Sonnenblumenlecithine], Antioxidationsmittel [Ascorbinsäure, Natriumascorbat]), 45 g Tomatenpulpe (Tomaten, Tomatensaft, Säuerungsmittel [Citronensäure]), 38 g gewürztes Schweine-Hackfleischerzeugnis (Schweinefleisch [9 %], Wasser, Speisesalz, Stabilisator [Diphosphate]), Tomatenmark, Wasser, 11 g Paprika, 8 g Champignons, Zwiebeln, Zucker, Rapsöl, modifizierte Stärke, Gewürze (enthält Senf, Sellerie), Speisesalz, Verdickungsmittel (Cellulosegummi, Guarkernmehl), Kräuter, Säuerungsmittel (Citronensäure), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure)

TIPP

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten möglichst selbst zu, um die volle Kontrolle über alle Zutaten und Zusätze zu behalten. Oft geht es schneller als gedacht und schmeckt einfach besser. Kochen auf Vorrat entlastet Sie zudem an Tagen, an denen Zeit oder Lust zum Kochen fehlen, ohne dass Sie auf gesunde Kost verzichten müssen.

Die Nährstofftabelle – mehr als nur eine Tabelle

Der Begriff „Nährstofftabelle“ klingt zunächst etwas trocken. Für Menschen mit Nierenkrankheit ist sie jedoch ein wertvolles Werkzeug. Sie enthält wichtige Angaben zu Eiweiß, Kalorien, Phosphat, Kalium und Salz, ergänzt durch Hinweise zu üblichen Portionsgrößen und zum Ballaststoffgehalt. Sie werden darin nicht alle Lebensmittel finden, die Sie vielleicht essen möchten.

Die Tabelle zeigt eine repräsentative Auswahl und dient als Orientierungshilfe. Die Bioverfügbarkeit kann in der Tabelle nicht angezeigt werden. Behalten Sie sie dennoch im Hinterkopf, besonders bei Lebensmitteln mit Zusatzstoffen.

Und noch ein wichtiger Punkt: Kein einzelnes Lebensmittel bestimmt den ganzen Tag. Entscheidend ist die Summe dessen, was Sie über den Tag verteilt essen. Erst alle Lebensmittel zusammen machen einen Tag salziger oder salzarm, eiweißreich oder eiweißarm, phosphathaltig – und hoffentlich auch lecker.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt sowie Ihrem Ernährungsteam darüber, welche Empfehlungen für Sie sinnvoll sind und wie Sie diese im Alltag umsetzen können.



Lebensmittel	Portion (g)	Energie (Kcal)	Eiweiß (g)	Kochsalz (g)	Kalium (mg)	Phosphat (mg)	Ballaststoffe (g)
Gemüse, Kräuter							
Aubergine, gegart	150	32	2	0	264	35	2,3
Avocado  	100	234	1	0	503	38	6,3
Blumenkohl 	150	42	4	0	423	75	4,5
Blumenkohl, gegart	150	42	4	0	327	62	3,6
Bohnen, grün, gekocht	150	54	4	0	185	53	3
Bohnen, grün, Konserve 	150	32	3	0,9	183	51	3,5
Fenchel 	150	35	2	0	593	77	3
Fenchel, gegart 	150	36	2	0	515	81	3,2
Gurke	100	14	1	0	165	15	0,9
Kopfsalat	50	7	1	0	153	12	0,7
Paprikaschote, grün 	150	35	2	0	261	31	5,4
Paprikaschote, rot 	150	65	2	0	390	45	5,4
Radieschen	30	5	1	0	72	5	0,5
Rote Bete	100	47	2	0	407	44	2,5
Rote Bete, Konserve 	100	44	2	0,7	286	50	2,4
Rotkohl, roh	150	41	2	0	362	44	3,8
Rotkohl, gegart	150	39	2	0	285	42	3,6
Spargel, gegart	150	27	3	0	264	56	2
Spargel, Konserve 	150	27	3	0,9	182	42	1,6
Tomate (1 Stück)	80	16	1	0	188	18	1
Tomate, Konserve	150	39	2	0,1	297	30	1,4
Zwiebel (1 Stück)	40	12	1	0	65	13	0,6
Zucchini	150	35	3	0	266	45	1,7
Zucchini, gegart	150	36	3	0	249	45	1,8

Diese Legende zeigt, welche Stoffe erhöht in den Lebensmitteln vorhanden sind:

 Kalium  Ballaststoffe  Kochsalz  Phosphat * In Spuren.

Lebensmittel	Portion (g)	Energie (Kcal)	Eiweiß (g)	Kochsalz (g)	Kalium (mg)	Phosphat (mg)	Ballaststoffe (g)
Gemüse, Kräuter							
Basilikum	5	2	0	*	15	2	0,2
Möhren (Karotten)	150	116	7	*	114	103	1,7
Petersilie	5	3	0	*	41	4	0,2
Schnittlauch	5	8	0	*	22	4	0,3
Hülsenfrüchte, Pilze							
Austernpilze	150	53	5	*	381	101	8,8
Bambussprossen, Konserve	50	10	1	0,4	110	22	1
Bohnen, weiß, Konserve	150	176	14	1	626	273	5
Champignons	150	36	6	*	585	194	3
Erbsen, grün, Konserve	150	98	8	0,9	341	138	9,9
Erbsen, grün, TK, gegart	150	147	11	0,2	310	177	8,4
Kichererbsen, Konserve	150	201	11	0,9	360	118	6,6
Kidneybohnen, Konserve	150	186	14	1	726	263	14
Obst							
Apfel	150	98	1	*	180	16	3
Apfelmus	150	125	0	*	171	11	2,1
Ananas	150	90	1	*	270	14	2,1
Banane	125	116	1	*	459	28	2,4
Birne	150	77	1	*	171	17	4,2
Erdbeeren	100	36	1	*	164	25	1,6
Heidelbeeren	100	46	1	*	78	13	4,9
Himbeeren	100	43	1	*	200	44	4,7
Kirschen, süß	150	96	1	*	353	36	3
Mango	125	78	1	*	213	16	2,1
Mandarine	40	22	0	*	66	8	0,9
Orange	150	71	2	*	266	35	2,4
Pfirsich	150	66	1	*	288	30	2,6
Wassermelone	150	58	1	*	164	14	0,3
Weintrauben	150	108	1	*	297	29	2,4
Zitronensaft	10	4	*	*	15	2	*
Nüsse, Samen							
Cashewkerne	25	150	5	*	172	125	0,8
Haselnüsse	25	176	4	*	186	72	1,9
Kürbiskerne	20	116	7	*	114	103	1,7
Mandeln	25	153	6	*	179	87	3
Sesamsamen	10 (1 EL)	59	2	*	46	61	1,1
Walnüsse	25	181	4	*	111	80	1,2

Lebensmittel	Portion (g)	Energie (Kcal)	Eiweiß (g)	Kochsalz (g)	Kalium (mg)	Phosphat (mg)	Ballaststoffe (g)
Kartoffel, Reis, Nudeln							
Kartoffel, geschält, gegart	200	146	4	*	680	62	2,4
Kartoffelchips	25	141	1	0,3	250	37	1,1
Nudeln, gekocht	200	286	10	*	96	126	4
Nudeln, Vollkorn, gekocht	200	274	10	*	280	300	8
Pellkartoffeln, gegart	200	150	3	*	820	100	4
Pommes frites, verzehrfertig, gesalzen	200	590	8	0,8	1.600	210	4
Reis, parboiled, gekocht	200	244	5	*	88	76	1
Süßkartoffel (Batate), gekocht	200	250	3	*	720	76	6
Milch, Milchprodukte							
Joghurt, 3,5 % Fett	150	104	6	0,1	236	138	0
Joghurtalternative Soja	150	44	5	*	255	78	1,7
Kuhmilch, 1,5 % Fett	100	48	3	0,1	155	91	0
Kuhmilch, 3,5 % Fett	100	65	3	0,1	140	92	0
Quark, mager	30 (1 EL)	73	14	*	95	160	0
Quark, 20 % Fett i. Tr.	30 (1 EL)	109	13	*	87	165	0
Sahne, 30 % Fett	30	303	2	*	112	63	0
Sojadrink	100	29	4	0,1	70-250	40-130	0,6
Käse							
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	30	85	6	0,5	33	105	0
Cheddar, 50 % Fett i. Tr.	30	118	8	0,5	31	140	0
Edamer	30	106	8	0,4	20	120	0
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	30	113	8	0,3	47	252	0
Feta	50	142	8	1,2	29	114	0
Frischkäse	20	68	2	0,2	19	27	0
Gouda, 45 % Fett i. Tr.	30	109	7	0,8	39	195	0
Grillkäse (Halloumi)	100	366	28	0,9	164	878	0
Mozzarella	60	158	7	0,3	24	169	0
Parmesan	10 (1 EL)	40	3	0,1	18	82	0
Schafskäse	100	284	16	2,4	57	223	0
Skyr	100	63	10	0,1	95	173	1
Ziegenkäse, 45 % F. i. Tr.	30	103	8	0,4	21	207	0

Diese Legende zeigt, welche Stoffe erhöht in den Lebensmitteln vorhanden sind:

Kalium Ballaststoffe Kochsalz Phosphat * In Spuren.

Lebensmittel	Portion (g)	Energie (Kcal)	Eiweiß (g)	Kochsalz (g)	Kalium (mg)	Phosphat (mg)	Ballaststoffe (g)
Brot, Gebäck, Pizza							
Croissant	60	308	5	0,5	87	64	1,3
Knäckebrot, Roggen	12	63	1	0,3	22	16	1,8
Laugengebäck	80	279	8	2,3	127	334	2,8
Pizza im ø	350	798	35	4,2	1.145	707	5,3
Roggenmischbrot	50	138	4	0,8	104	64	3
Vollkornbrot, Roggen	50	107	4	0,7	145	101	4
Weizenbrötchen (Semmeln)	50	146	5	0,9	82	70	1,8
Zwetschkuchen, Hefeteig	120	178	5	*	263	68	2,6
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier							
Hähnchenfleisch mit Haut	125	196	25	0,2	309	223	0
Putenbrust	125	134	30	0,1	416	250	0
Schweinekotelett, roh	125	166	27	0,2	394	188	0
Schweinekotelett, gebraten	125	104	33	0,2	411	211	0
Hackfleisch, Rind	125	259	25	0,2	454	245	0
Leberkäse	125	365	15	1,9	374	174	0
Fleischwurst	25	75	3	0,6	45	36	0
Leberwurst, fein	25	83	4	0,4	61	53	0
Schinken, gekocht	40	51	9	1	108	54	0
Schinken, roh	20	60	5	1,1	86	44	0
Salami	20	75	4	0,6	71	34	0
Forelle, geräuchert	125	115	20	0,3	327	216	0
Lachs, geräuchert	30	57	6	0,1	99	66	0
Matjesfilet	100	237	15	5,6	375	197	0
Lachs	125	225	25	0,1	495	290	0
Seelachs	125	125	24	0,2	483	265	0
Scholle	125	108	21	0,3	389	248	0
Garnelen, TK	50	46	9	0,4	118	112	0
Hühnerei (Größe M)	60	82	7	0,2	88	126	0
Soßen, Fette							
Barbecue-Grillsoße	15	44	0	0,5	25	8	0,3
Butter	10	74	0	0	2	2	0
Olivöl, Pflanzenöl im ø	10	88	0	0	0	0	0
Tomatenketchup	15	17	3	0,4	53	14	*
Sojasoße	5	6	1	0,7	24	7	0

Lebensmittel	Portion (g)	Energie (Kcal)	Eiweiß (g)	Kochsalz (g)	Kalium (mg)	Phosphat (mg)	Ballaststoffe (g)
Getränke							
Bier, hell	200	78	1	*	76	56	0
Kaffee	150	3	0	0	99	3	0
Orangensaft	200	88	1	*	340	30	0,4
Rotwein	125	85	0	*	111	13	0
Weißwein	125	31	0	*	103	19	0
Tee	150	0	0	0	26	1	0
Aufstriche							
Erdnussbutter	20 g	127	4	0,2	140	60	1,1
Honig	20 g	60	*	*	9	1	0
Konfitüre, Gelee, Marmeladen	20 g	57	*	*	9	1	0,1
Nuss-Nougat-Creme	20 g	107	1	*	60	17	0,7

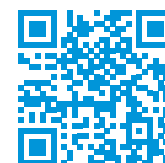
Kalium
 Ballaststoffe
 Kochsalz
 Phosphat
 * In Spuren.

Diese Symbole zeigen an, ob eine Portion eines Lebensmittels bestimmte Stoffe in höherer Menge enthält. Bei Ballaststoffen ist das ausdrücklich erwünscht. Hohe Salzgehalte lassen sich durch eine bewusste Auswahl, kleinere Portionen oder eine frische Zubereitung gut reduzieren. Bei erhöhten Kalium- und/oder Phosphatwerten sollten Sie die Menge dieser Lebensmittel reduzieren und Lebensmittel mit entsprechenden Zusatzstoffen meiden. Für Dialysepatienten gilt das besonders im langen Intervall.

Weitere nützliche Tipps und leckere Rezepte finden Sie im STADAPHARM-Ernährungsratgeber bei Nierenkrankheit und im STADAPHARM-Ernährungsratgeber bei Dialyse sowie auf www.dialyse-und-ich.de.

www.stada.de/service-gesundheit/broschuerenratgeber.html

www.dialyse-und-ich.de





**Gut geplant,
besser eingekauft.**
So treffen Sie die richtige
Wahl am Regal.



Fleisch, Geflügel und Fisch

Zwei Portionen Fleisch
pro Woche genügen.
Dazu ein- bis zweimal
Fisch. Mehr ist
Geschmackssache,
weniger kein Verlust.



Gemüse

Ideal sind zwei bis drei Portionen am Tag.
Am besten frisch zubereitet.
Ob roh, gedünstet oder kurz gebraten –
je frischer, desto besser.

Obst

Beeren, Äpfel oder
gleich beides?
Zwei Portionen Obst passen
prima in einen Tag. Und das
Beste: Die Auswahl ist riesig.



Milch, Joghurt und Quark

Da die Eiweißmengen hier stark
variieren, lohnt sich ein genauer
Vergleich. So finden Sie das Produkt,
das optimal zu Ihrem Bedarf passt.



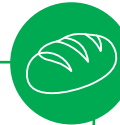
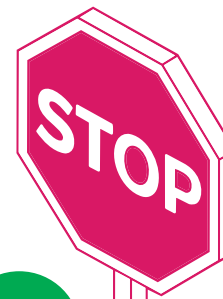
Käse

Käse enthält viel Fett, Eiweiß,
Phosphat und Salz. Phosphatzu-
sätze sollten nicht enthalten sein –
ein Blick aufs Etikett genügt.
Dünne oder kleine Scheiben liefern
weniger von allem, falls das nötig ist.



Wurst und Schinken

Die Menge macht's:
Achten Sie auf Salz und Zusatzstoffe
oder greifen Sie direkt zu Alternativen
wie Tomaten, Radieschen, Avocado
oder Salatgurke.



Brot und Backwaren

Vollkornprodukte sind
meist die bessere Wahl.
Viele Backwaren enthalten
Phosphate. Wer selbst backt,
greift zu Weinsteinbackpulver.



Nudeln, Reis und Getreide

Auch hier gilt: Vollkorn ist
vorteilhaft. Und noch ein Tipp:
Nudeln in Soße brauchen kein
extra Salz im Kochwasser.



Nüsse und Hülsen- früchte

Pflanzliches Eiweiß und
Ballaststoffe in einem.
Das ist gut für den Darm, der sich
vielleicht erst daran gewöhnen
muss. Langsam anfangen!



Fertigprodukte und Soßen

Wer hier ohne zu zögern vorbeigeht,
hat den ersten Schritt schon
gemacht. Sie können es selbst
zubereiten – und gesünder!

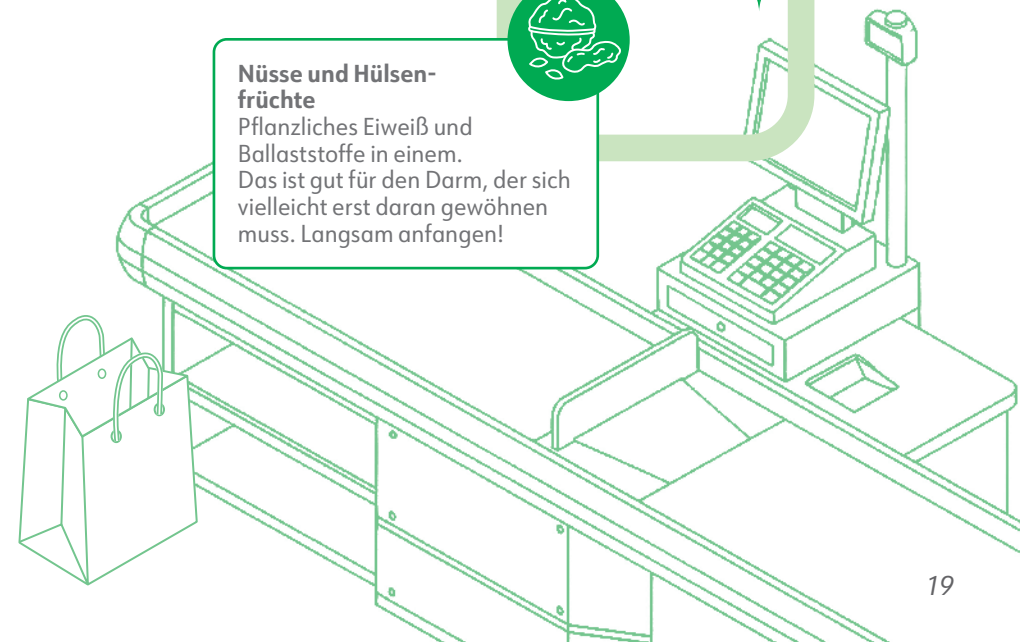


Süßwaren und Snacks

Kurz vor der Kasse lauert
die Versuchung. Anstatt direkt zuzu-
greifen, sollten Sie sich fragen:
gibt es eine bessere Alternative?



**Auf Wieder-
sehen!**





Ein Service für Sie von STADAPHARM

STADAPHARM gmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health www.stadapharm.de

