

## Praktische Tipps I

Verwenden Sie statt Vollmilch oder Kondensmilch (Maresi®, Leichte Muh®, Milfina®) lieber Kaffee- oder Schlagobers. Als Milchersatz eignet sich Obers mit der dreifachen Menge Wasser verdünnt (1/3 Obers mit Wasser auf 1/2 auffüllen). Beispiele: Pudding, Saucen, Palatschinken, Kaiserschmarrn, ...

Verwenden Sie beim Backen von Mehlspeisen Weinsteinbackpulver.

## Praktische Tipps II

Meiden Sie Produkte mit Phosphatzusätzen (E-Nummer 338-343).

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

### 3. Interne Abteilung

Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Transplantationsmedizin, Rheumatologie, Akutgeriatrie  
Leiter: Prim. Priv. Doz. Dr. D. Cejka  
Tel.: +43-(0)732-7676-4300

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie  
Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöll  
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460



Rev. 3 / 06.09.2017 / Freigabe: Johanna Pickler, BSc. / DIÄT\_AV 08



## Wie reagiert Ihr Körper?

Wir benötigen einige der phosphathaltigen Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, o.ä. als wichtige Eiweißlieferanten. Bei geschädigter Nierenfunktion wird jedoch das Zuviel an Phosphor in den Gefäßen eingelagert. Durch die Einnahme von Phosphatbindern können Sie phosphathaltige Lebensmittel konsumieren ohne wesentlichen Anstieg Ihres Phosphorwertes im Blut.

## Begriffserklärung

Die PEH (PhosphatEinheit) beschreibt den Phosphatgehalt in den verschiedensten Lebensmitteln. 1 PEH bezieht sich auf 100 mg Phosphat in einem Lebensmittel. Angeführt werden nur Lebensmittelgruppen, bei denen die Phosphatberechnung notwendig ist.

| Lebensmittel                     |  | PEH |
|----------------------------------|--|-----|
| <b>Fleisch</b>                   |  |     |
| 150g                             | Kalb, Rind, Schwein, Pute, Huhn  | 3   |
| 150g                             | Wild   | 4   |
| 120g                             | Innereien  | 4   |
| Ausnahme                         |  |     |
| 150g                             | Bauchfleisch   | 1   |
| <b>Wurst</b>                     |  |     |
| 1 Paar                           | Frankfurter, Debreziner  | 2   |
| 1 Stück                          | Bratwurst, Knacker   | 2   |
| 50g                              | Wurst  | 1   |
| Ausnahme                         |  |     |
| 50g                              | Bauchspeck fett  | 0   |
| <b>Fisch</b>                     |  |     |
| 150g                             | Fisch  | 4   |
| 100g                             | Fischkonserven   | 4   |
| <b>Getreide/Beilagen</b>         |  |     |
| 1 Scheibe                        | Vollkornbrot   | 1   |
| 150g                             | Püree (Fertigprodukt)  | 2   |
| <b>bei einer Menge über 150g</b> | Hausbrot, Weißbrot, Semmel, Beilagen wie Teigwaren, Reis gekocht, Nockerl, Kartoffeln, Püree mit Obers | 1   |
| <b>Milchprodukte</b>             |  |     |
| 1/4l                             | Trinkmilch, Buttermilch, Joghurt, ...  | 3   |

| Lebensmittel      |  | PEH |
|-------------------|--|-----|
| Ausnahme          |  |     |
| 1/4l              | Molke  | 1   |
| <b>Käse</b>       |  |     |
| 50g               | Frischkäse: Topfen, Gervais, Brie, ...   | 1   |
| 50g               | Weichkäse: Mozzarella, Butterkäse, Feta, ...<br>Schimmelkäse: Camembert, Gorgonzola inkl. Kochkäse | 2   |
| 50g               | Hart-/Schnittkäse: Emmentaler, Gouda, ...  | 3   |
| 50g               | Schmelz-/Toastkäse   | 5   |
| <b>Eier</b>       |  |     |
| 1 Stück           | Hühnerei/Eigelb  | 1   |
| 1 Stück           | Eiklar   | 0   |
| <b>Sonstiges</b>  |  |     |
| 1 Stück           | Kuchen mit Nüssen, Mohn, Topfen, Joghurt   | 2   |
| <b>Schokolade</b> |  |     |
| 100g              | Bitterschokolade   | 4   |
| 100g              | Vollmilchschokolade  | 3   |
| 100g              | Weißer Schokolade  | 2   |
| <b>Getränke</b>   |  |     |
| 330ml             | Bier   | 1   |