

## Praktische Tipps

Zur Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr:

- sparsamer Einsatz von Salz und Zucker
- mild gewürzte Speisen
- Aufschreiben der täglichen Trinkmenge
- schluckweise trinken aus kleinen Tassen
- trinken Sie lauwarme Getränke oder mischen Sie Wasser mit Zitronensaft

Zur verringerten Kochsalzzufuhr:

- schmecken Sie Speisen mit Kräutern ab
- vermeiden Sie salzbestreutes Gebäck

Eine Reduktion des Kaliumgehaltes in Kartoffeln / Gemüse / Obst erreichen Sie durch:

- Schälen und Kleinschneiden
- in viel Wasser kochen
- Kochwasser oder Kompottsaft weggeben
- Gargut ohne Saft verwenden

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

Verwenden Sie statt Voll- oder Kondensmilch (Maresi®, Leichte Muh®,...) lieber Kaffee- oder Schlagobers. Als Milchersatz eignet sich Obers mit der dreifachen Menge Wasser verdünnt, zB: Pudding, Vanillesaucen, Palatschinken.

Verwenden Sie beim Backen von Mehlspeisen Weinsteinbackpulver.

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.

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### 3. Interne Abteilung

Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Transplantationsmedizin, Rheumatologie, Akutgeriatrie

Leiter: Prim. Priv. Doz. Dr. D. Cejka

Tel.: +43-(0)732-7676-4300

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

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

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

# Hämodialyse Ernährung

## Wie reagiert Ihr Körper?

Die Nieren verlieren die Funktion Flüssigkeit, Phosphat, Kalium, Natrium usw. auszuscheiden. Unter Beachtung einiger Ernährungsrichtlinien können Sie die Ansammlung dieser Stoffe möglichst gering halten.

**Durch die Dialysebehandlung ergibt sich ein höherer Energie- und Eiweißbedarf.** Eine zu geringe Nährstoffabdeckung bedeutet einen Abbau der Muskelmasse und führt zu Untergewicht sowie körperlicher Schwäche. Die überschüssige Flüssigkeit bleibt im Körper und führt zu Wasseransammlung im Gewebe.

## Begriffserklärung

Das Nierenersatzverfahren wird im Normalfall 3 mal wöchentlich für mindestens 4 Stunden angewandt. Somit kommt es zwischen den Dialysen zur Ansammlung von Flüssigkeit und Stoffwechselprodukten. Diese werden bei der Dialyse durch einen künstlichen Filter wieder herausgeholt. Hierbei kommt es auch zu einem ungewollten Eiweißverlust, der über die Nahrung ersetzt werden muss.

Der Unterschied zu gesunden Nieren ist, dass diese 24 Stunden am Tag arbeiten.



### weniger geeignet

- **hohe Flüssigkeitszufuhr zwischen den Dialysen.** Berechnung der täglichen Flüssigkeitszufuhr: Harnmenge des Vortages + 1/2l = Trinkmenge
- **eiweißreiche Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt** wie Toastkäse, Schmelzkäse, Buttermilch, Joghurt, Milch, Molke; Meeresfrüchte, Innereien; Sojaprodukte; Dauerwurst (Salami, Kantwurst); Vollkornbrot
- **Lebensmittel mit hohem Kaliumgehalt** wie Obstsäfte und Gemüsesäfte  
**Obst:** Banane, Marillen, Kirschen, Kiwi, Zwetschen, Weintrauben, Trockenobst  
**Gemüse:** Hülsenfrüchte, Spinat, Tomatenmark, Ketchup, Kartoffeln (Schale gekocht), fertige Kartoffelerzeugnisse wie Pulverpüree
- **Spezialsalz**
- **Lebensmittel mit hohem Phosphat- und Kaliumgehalt:** Nüsse, Vollmilch- und Bitterschokolade, Kakao



### wesentlich

**Erhöhung der Energiezufuhr** durch die Anreicherung der Speisen mit fettreichen Lebensmitteln wie Öle, Butter, Margarine, Kaffee-/Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, Griechisches Joghurt (10% Fett), ...

Zur **Energiebedarfsdeckung** dienen auch folgende Lebensmittel: Brot (ohne Vollkorn), Reis, Nockerl, Knödel, Nudeln, Mehlspeisen/Süßspeisen, Zucker, Honig

### Tägliche Eiweißzufuhr:

- Fleisch/Fisch je 150g (alle Sorten) **oder** 1 Ei (in verkochter Form)

### Wöchentliche Eiweißzufuhr:

- 8 Blatt Wurst/Schinken, Extrawurst **oder** 100g Würstel (Frankfurter, Knacker) **und**
- 8 Blatt Schnittkäse (Edamer, Gouda) oder 50g Weichkäse wie Brie, Butterkäse und
- 80g Frischkäse wie Gervais, Topfen fettreich

### Zufuhr kaliumarmer Lebensmittel:

- 1 Stück Obst frisch (kaliumarm) und 1 handvoll Obst in Kompottform
- 1 handvoll Gemüse/Salat pro Mahlzeit (kaliumarm)
- Zwiebel, Knoblauch, Kräuter aller Art