

Praktische Tipps I

Verwenden Sie statt Voll- oder Kondensmilch (Maresi®, Leichte Muh®...) lieber Kaffee-/Schlagobers. Als Milchersatz eignet sich Obers mit der dreifachen Menge Wasser verdünnt. Beispiele: Pudding, Saucen, Palatschinken, Kaiserschmarren. Verwenden Sie beim Backen von Mehlspeisen Weinsteinbackpulver.

Praktische Tipps II

Zur verringerten Kochsalzzufuhr:

- schmecken Sie Speisen mit Kräutern ab
- vermeiden Sie salzbestreutes Gebäck
- essen Sie frisches/tiefgeköhltes Gemüse anstelle von Gemüsekonserven

Praktische Tipps III

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

Praktische Tipps IV

Als Getränke eignen sich:

- Mineralwasser/Leitungswasser
- Limonaden, Sirup gespritzt
- Tee, Kaffee

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. Schöffl
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

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

Ordensklinikum Linz 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

Nieren- insuffizienz Ernährung



Wie reagiert Ihr Körper?

Durch die Erkrankung der Nieren werden Stoffwechselprodukte (Harnstoff) sowie Mineralstoffe (Phosphat, Natrium, ev. Kalium) nicht mehr vollständig ausgeschieden. **Durch die Erkrankung ergibt sich ein höherer Energiebedarf.** Eine zu geringe Nährstoffabdeckung bedeutet einen **Abbau der Muskelmasse** und führt zu Untergewicht sowie körperlicher Schwäche. Eine gezielte Auswahl an eiweißhaltigen Lebensmittel und deren Portionsgrößen kann das Fortschreiten der Nierenfunktionseinschränkung verzögern. Gleichzeitig ist eine Reduktion der Phosphatzufuhr durch Nahrungsmittel notwendig.

Begriffserklärung

Bei einer Niereninsuffizienz (Nierenerkrankung) kommt es zu einer Einschränkung der Funktionsleistung der Nieren.

weniger geeignet

Eiweißreiche bzw. purinreiche Lebensmittel

- Rindsuppe, Knochensuppe, Hühnersuppe
- Rindssuppenwürfel
- Meeresfrüchte, Innereien
- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte (als Hauptgericht)

Eiweißhaltige Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt

- Toastkäse, Schmelzkäse
- Buttermilch, Joghurt, Milch, Molke
- Vollmilch-/Bitterschokolade, Nüsse, Kakao
- Dauerwurst (Salami, Kantwurst)
- Vollkornbrot

Kaliumreiche Lebensmittel müssen nur dann eingeschränkt werden, wenn der Kaliumwert im Blut außerhalb des Normbereiches liegt.



wesentlich

Reduktion der Fleisch-Fischzufuhr:

- 120g Fleisch / Fisch - 3x pro Woche

Wöchentl. Zufuhr tierischer Eiweißquellen:

- 1-2 Eier (in verkochter Form)
- 8 Blatt Wurst/Schinken, Extrawurst
- 8 Blatt Schnittkäse (Edamer, Gouda)
- 100g Frischkäse (Gervais, Topfen fettreich)
- 4 x 1/4l Milchprodukt wie Sahnejoghurt (auch mit Früchten, Sauermilch)

Erhöhung der Energiezufuhr durch die Anreicherung der Speisen mit fettreichen Lebensmittel (Öle, Butter, Margarine, Kaffee-/Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, ...).

Zur **Energiebedarfsdeckung** dienen auch:

- Brot / Gebäck (ohne Vollkorn)
- Reis, Nockerl, Knödel, Nudeln, Kartoffel
- Mehlspeisen / Süßspeise