

# ERNÄHRUNG AUF EINEN BLICK FÜR DIALYSEPATIENTEN<sup>1,2</sup>

VIEL EIWEISS UND ENERGIE – WENIG KALIUM, PHOSPHAT, SALZ UND FLÜSSIGKEIT

## FLEISCH, GEFLÜGEL, EISPEISEN, FISCH

  = 100 bis 130 g



-  unverarbeitete frische Fleischsorten (z. B. Steak, Kotelett, Filet, Hähnchenbrust oder -schenkel, Hackfleisch), Fischfilet, Rührei
-  verarbeitetes Fleisch (z. B. Bratwurst, Bockwurst, Leberkäse, Kassler), Innereien, Räucherfisch
-  kochen, braten, schmoren, Flüssigkeiten verwerfen
-  Gekochtes Fleisch ohne Bratensaft hat weniger Phosphat und Kalium. Rührei am besten aus einem ganzen Ei und zwei Eiklar zubereiten.

## SCHNITTKÄSE, WEICHKÄSE, QUARK

    = 30 g



-  Frischkäse, Harzer, fetter Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Limburger), Quark
-  Joghurt, Schnittkäse, Schmelzkäse, Kochkäse, Parmesan
-  Quarkspeisen süß oder herzhaft selbst zubereiten
-  Magerquark mit Leinöl oder Olivenöl anreichern

## BUTTER UND ÖL

      = 10 g



-  Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Butter, Margarine
-  Erdnussbutter oder andere Nussaufstriche
-  Fett ist ein wichtiger Energielieferant, tägliche Zufuhrmenge ggf. mit dem Arzt absprechen

## OBST

  = 100 bis 150 g



-  Äpfel, Ananas, Birnen, Beerenobst (z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zitrusfrüchte, Wassermelone, Obstkonserven ohne Flüssigkeit
-  Steinobst (z.B. Zwetschgen und Kirschen), Avocado, Bananen, Honigmelone, Kiwi, Mango, Weintrauben und Trockenobst
-  **ACHTUNG! Sternfrucht (Carambole) ist für Dialysepatienten giftig (neurotoxisch) – NICHT ESSEN!**

## KUCHEN, SÜSSES UND KNABBEREIEN

  = 30 bis 60 g



-  Baiser, Windbeutel mit Sahne, helle Sahnetorten, Frischkäsetorte, Marshmallows, Gummibärchen, süßes Popcorn
-  Nüsse, Salzgebäck, Salzstangen, Erdnussflips
-  Am besten selbst backen. Statt Backpulver Natron, Hefe oder Brausepulver verwenden, süßes Popcorn selbst herstellen.
-  Stillen Sie Ihren Heißhunger auf Schokolade mit einem einzelnen Schokoladenriegel, am besten aus weißer oder Vollmilchschokolade.

## AUFSCHNITT

  = 30 g



-  Corned Beef, Kochschinken, Bierschinken, Blutwurst, Geflügel in Aspik, Jagdwurst, Roastbeef
-  feine Leberwurst, Streichwurst, Salami, Mettwurst
-  Fragen Sie Ihren Fleischer nach Phosphatzusätzen

## BROT/BRÖTCHEN, GRIES, GETREIDEFLOCKEN

     = 30 bis 50 g



-  Weißbrot oder -brötchen, Grau- und Mischbrote
-  Vollkorngetreideflocken, Vollkornbrot
-  Grießbrei, Pudding oder Getreideflocken mit Wasser-Sahnegemisch (3 EL Sahne auf 200 ml Wasser) zubereiten

## NUDELN, REIS UND KARTOFFELN

  = 150 bis 200 g (gekocht)



-  geschälter Reis, Hartweizennudeln
-  Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Instant Kartoffelpüree, Pommes
-  Kartoffeln schälen, klein geschnitten in reichlich Wasser garen, Kochwasser verwerfen; können auch für Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln verwendet werden.

## GEMÜSE

  = 150 bis 200 g



-  Chinakohl, Gurke, Zwiebeln, Aubergine, Paprika, Zuckermais, Zucchini, Tiefkühlgemüse, gekochtes Gemüse, (max. 1/2 Portion Radieschen oder Tomaten)
-  Hülsenfrüchte, Rohkost, frische Möhren, Spinat, Suppen und Eintöpfe
-  Gemüse klein geschnitten in viel Wasser garen, Koch- und Auftauwasser sowie Flüssigkeit aus Konserven verwerfen

## GETRÄNKE

ERLAUBTE TRINKMENGE: Entscheidend ist die Vorgabe Ihres Arztes (Restausscheidung + 1 Liter)<sup>3</sup>



-  Mineralwasser, schwarzer Tee, Kräutertee
-  Obst- oder Gemüsesäfte, Milch, Buttermilch, Kakao, Cola, Kaffee, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Getränke aus Instantpulver
-  Getränke aus kleinen Gefäßen trinken; sehr heiße oder kalte Getränke werden langsamer getrunken
-  **Fragen zu geeigneten alkoholischen Getränken bzw. zu Alkohol im Allgemeinen besprechen Sie mit Ihrem Arzt**

### LEGENDE

-  Geeignete Lebensmittel
-  Weniger geeignete Lebensmittel
-  Zubereitung
-  Tipp
-  oder  = eine Portion

1 Ernährung, Diätetik, Diätologische Behandlung; Verband der Diätologen Österreichs (Hrsg.), 1. Auflage 2011

2 Elmadfa I et al., Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Ausgabe 2016/17

3 Druml W et al. S1-Leitlinie der DGEM, Enterale und parenterale Ernährung von Patienten mit Niereninsuffizienz. Aktuel Ernährungsmed 2015; 40: 21–37