

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Dialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Energie	30-35 kcal / kg Körpergewicht / Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reichern Sie Ihre Speisen mit Energie an, wie z.B. mit hochwertigen Fetten (Raps-, Lein- und Olivenöl), Oliven, Sahne oder Crème fraîche.</li> <li>• Essen Sie viele kleine Mahlzeiten pro Tag.</li> <li>• Ergänzen Sie die Ernährung ggf. mit hochkalorischer Trinknahrung.</li> </ul>
Eiweiß	> 1,2-1,4 g / kg Körpergewicht / Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiweiß steckt vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Bevorzugen Sie eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen.</li> <li>• Berücksichtigen Sie den Phosphatgehalt von eiweißreichen Lebensmitteln.</li> <li>• Ergänzen Sie die Ernährung ggf. mit eiweißreicher Trinknahrung, um den Bedarf zu decken .</li> </ul>

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Dialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Flüssigkeitszufuhr	500-800 ml + Restausscheidung durch die Nieren (pro Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die maximale Trinkmenge wird vom Arzt festgelegt.</li> <li>• Berücksichtigen Sie die Flüssigkeit von flüssigen Nahrungsmitteln (z.B. Suppen, Soßen, Kompott).</li> <li>• Besonders geeignete Getränke sind Wasser (natriumarm), ungesüßter Tee oder Fruchtsaftschorlen.</li> <li>• Trinken Sie Kaffee aufgrund des Kaliumgehaltes nur in Maßen.</li> <li>• Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke, wie Cola, Milch, Instantgetränke sowie Alkohol.</li> </ul>
Natrium (Salz)	5-6 g Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen Sie Salz bei der Zubereitung von Mahlzeiten sparsam ein.</li> <li>• Würzen Sie Speisen mit Kräutern, salzlosen Gewürzen, Essig oder Zitronensaft .</li> <li>• Meiden Sie verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fleisch, Brot, Wurstwaren, Fertiggerichte).</li> </ul>

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Dialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Kalium	2.000-2.500 mg / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meiden Sie kaliumreiche Lebensmittel, wie z.B. Nüsse, Frucht- und Gemüsesäfte, Kartoffel- und Vollkornprodukte, Avocado, Trockenobst wie Feigen und Rosinen, Bananen und Pilze.</li><li>• Wählen Sie kaliumarme Gemüse- und Salatsorten, wie z.B. Eisbergsalat, Chinakohl, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Radicchio, Kopfsalat, Gurke, Radieschen, Weißkohl und Zucchini.</li><li>• Bevorzugen Sie gekochtes Gemüse und Obst aus der Dose ohne Saft, da diese bereits kaliumreduziert sind.</li><li>• Kochen Sie Gemüse und Kartoffeln in viel Wasser, um den Kaliumgehalt zu reduzieren.</li></ul>

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Dialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Phosphat	800-1000 mg / Tag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermeiden Sie Lebensmittel mit Phosphatzusätzen, wie z.B. Wurstwaren, Schmelzkäse, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Backpulver, Backmischungen, Fertiggebäck, Trockenlebensmittel in Pulverform, Cola, Instantgetränke. Tipp: Lebensmittel mit Phosphatzusätzen können Sie an folgenden E-Nummern erkennen: E322, E338-341, E343, E450a-c, E540, E543-544.</li><li>• Nehmen Sie ggf. Phosphatbinder nach ärztlicher Empfehlung.</li><li>• Frisches Fleisch ist besser geeignet als verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren .</li><li>• Bevorzugen Sie phosphatarme Käsesorten wie Frischkäse, Camembert, Brie, Mozzarella, Harzer Roller, Limburger oder Quark.</li><li>• Verwenden Sie zum Kochen statt Milch ein Sahne-Wasser-Gemisch aus <math>\frac{1}{3}</math> Sahne und <math>\frac{2}{3}</math> Wasser, z.B. für Pfannkuchen, Pudding etc.</li></ul>