

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Prädialyse-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	0,6-1,0 g / kg Körpergewicht / Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seien Sie sparsam mit tierischen Eiweißen. Empfehlenswert ist die Kombination aus zwei Drittel pflanzlichem Eiweiß (z.B. aus Kartoffeln, Reis oder Soja) und zu einem Drittel aus tierisches Eiweiß, wie z.B. aus Ei, Rindfleisch oder Fisch.</li> </ul>
Flüssigkeitszufuhr	Meist keine Einschränkung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solange keine Einschränkung in der Wasserausscheidung vorliegt, müssen Sie die Trinkmenge nicht reduzieren.</li> <li>• Besonders geeignete Getränke sind Wasser (natriumarm), ungesüßter Tee oder Fruchtsaftchorlen.</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>

## Ernährungsempfehlungen bei chronischer Niereninsuffizienz im Prädialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Kalium	1.500-2.000 mg / Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meiden Sie kaliumreiche Lebensmittel, wie z.B. Nüsse, Frucht- und Gemüsesäfte, 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>
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 Prädialyse-Stadium



Was?	Empfohlene Menge	Ernährungsempfehlungen
Phosphat	600-1000 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 phosphatarmer 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>