

Nierengesunde Ernährung / Ernährung bei Nierenschwäche

Erstsendung: Montag, 8.2.2021, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Für gesunde Nieren ein gesundes Gewicht anstreben.
- ✓ **Viel Gemüse und Obst essen.** Fünfer-Regel: 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll zuckerarmes (!) Obst am Tag.
- ✓ 3 Hauptmahlzeiten und **4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.**
- ✓ Hochwertige Eiweißlieferanten – wie Milch(produkte), Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch – sollen zu jeder Mahlzeit verzehrt werden. **Bevorzugen Sie pflanzliche Eiweißlieferanten.**
- ✓ **Eiweiß richtig dosieren:** 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht im Normalgewicht. Beispiel: Eine Frau, 65 Kilo bei 1,70 Meter (Normalgewicht), braucht 65 g Eiweiß pro Tag, am besten verteilt auf 3 Mahlzeiten. Ein Mann, 80 Kilo/1,85 Meter, braucht 80 g Eiweiß.
- ✓ Ölwechsel in der Küche: **mehr hochwertige Pflanzenöle** einsetzen, dafür tierische Fette reduzieren (sie enthalten entzündungsfördernde Arachidonsäure).
- ✓ **Kohlenhydrate reduzieren.** Möglichst nichts aus hellem Mehl, wenig Weizen. Stattdessen komplexe Kohlenhydrate (Vollkornbrot, -pasta, -reis): Im Vollkorn stecken gesunde Ballaststoffe.
- ✓ **Möglichst keine Süßigkeiten und keine Snacks.** Maximal 1 kleine Portion Süßigkeit/Zucker pro Tag als Nachtisch verzehren – also direkt nach einer Mahlzeit. Wenn es mal gar nicht geht ohne eine Kleinigkeit: auf Gemüse/Rohkost oder eine kleine Handvoll Nüsse zurückgreifen.
- ✓ **Phosphatreiche Lebensmittel möglichst meiden:** Schmelzkäse, Hartkäse, Kondensmilch, Hefe, Kakao, Schokolade, Softdrinks, Fleisch, Wurst und Fertiggerichte mit Phosphatzusatz (E-Nummern: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E442, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442).
- ✓ **Nitratreiche Lebensmittel** helfen, hohen Blutdruck zu senken: Rote Bete, Spinat, Mangold, Fenchel und Kohlrabi.
- ✓ **Salzarm** essen, frisch kochen und mit Kräutern würzen.
- ✓ **Viel trinken!** Mind. 2 Liter/Tag Getränke wie ungesüßte Tees, Nieren- und Blasentees, mineralstoffarme Mineralwasser.
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten: tägliches Ziel 10.000 Schritte.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen (2 Handvoll pro Tag)	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot/-brötchen, insbesondere aus Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Quinoa; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Handvoll/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten; ungezuckertes Obstmus, ungezuckerte Obstkonserven	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus <u>wegen hohem Zuckergehalt</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben
Gemüse (3 Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Artischocken, Aubergine, Brokkoli, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fenchel, Gurke, Kohlrabi, Kürbis, alle Kohlarten, Möhren, Radieschen, Paprika, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini, Sauerkraut und Pilze	
Nüsse und Samen (ca. 30 g/Tag)	Nüsse, Kerne und Samen außer s. rechts	Erdnüsse, generell gesalzene Nüsse
Fette und Öle (2-3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl; <u>in Maßen</u> : Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Mineralwasser, Leitungswasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Gesüßte Getränke, Fruchtsaft, Schorlen, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 x pro Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Scholle, Seezunge, Seelachs, Seehecht, Steinbutt, Thunfisch, Zander; Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Brathering, Räucherfischwaren, Fischkonserven; paniertes Fisch

<p>Wurstwaren und Fleisch (2-3 x pro Woche, je ca. 120-150 g)</p>	<p>Magere Varianten wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Aspik; Geflügelfleisch, Kalbs-, Rinderfilet</p>	<p>Wurst mit Phosphatzusatz (E-Nummern: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E442, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442); paniertes Fleisch sowie Fleisch und Wurst vom Schwein; Leberwurst, Weißwurst, Salami, Mortadella, Fleischwurst, Wienerle, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse; Bierschinken, Bratwurst, Currywurst, Jagdwurst, Salami, Cervelatwurst, Schinken geräuchert, Innereien, Fleischkonserven</p>
<p>Eier (ca. 3 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse (2-3 Portionen pro Tag)</p>	<p>Eier Milch 3,5%, Sahne, Schmand, Naturjoghurt 3,5 % - 10 % Fett, Speisequark, Sahnequark natur, Schnittkäse, Weichkäse (vollfett), Hüttenkäse, Frischkäse (Doppelrahmstufe), Mozzarella, Harzer Käse</p>	<p>Reines Eigelb Milch 1,5%, Kondensmilch, Milchpulver, Kaffeeweißer, Schafskäse, Schmelzkäse, Kochkäse; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom Medicum Hamburg.