

Ernährungsempfehlungen für Patientinnen und Patienten mit chronischer Nierenerkrankung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde die Diagnose einer chronischen Nierenerkrankung gestellt. Durch diese Erkrankung besteht einerseits das Risiko, dass sich die Nierenfunktion weiter verschlechtert. Andererseits können negative Folgeerscheinungen wie hoher Blutdruck, Übersäuerung und Gefäßschäden auftreten. Um beides bestmöglich zu vermeiden, ist es notwendig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen. Genauso wichtig ist auch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, die auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit einer Nierenerkrankung Rücksicht nimmt. Ihre Ernährung sollte wenig tierisches Eiweiß, Salz und Phosphor enthalten. Sie können das Ziel einer ausgewogenen Ernährung durch Einhaltung weniger einfacher Regeln erreichen. Diese 6 Regeln finden Sie hier zusammengefasst. Falls für Sie weitere, besondere Ernährungsmaßnahmen notwendig sein sollten, werden Sie Ihre behandelnden Ärztinnen/Ärzte oder Diätologinnen/Diätologen darüber informieren.

1. Vermeiden Sie es beim Kochen oder am Tisch zu salzen! Verwenden Sie stattdessen Gewürze und Kräuter um Speisen schmackhaft zu gestalten.
2. Essen Sie täglich zwei Hände voll Obst und mindestens drei Hände voll Gemüse!
3. Essen Sie möglichst wenig Fertiggerichte, Knabbereien, Wurstwaren und Schmelzkäse!
4. Bevorzugen Sie Käsesorten wie Topfenaufstrich, Frischkäse, Mozzarella und Brie gegenüber Hartkäse wie z.B. Emmentaler und Bergkäse! Essen Sie davon täglich eine Portion von drei Esslöffeln! Auch täglich eine Portion von bis zu 250 ml eines flüssigen Milchprodukts wie Joghurt, Milch oder Buttermilch sind günstig.
5. Essen Sie maximal fünf Mal pro Woche eine handflächengroße Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch und verwenden Sie höchstens zwei bis drei Eier wöchentlich!
6. An Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...) können Sie sich satt essen.

Wenn Sie weitere Informationen zur Ernährung bei Nierenerkrankungen möchten, sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt oder einer/einem Diätologin/Diätologen in Ihrer Nähe!

