



graubünden

Nahrungszubereitung für Gäste mit Nierenerkrankung

INHALT

1. Allgemeiner Sachverhalt	3
2. Diätformen und Essgewohnheiten.....	4
2.1 Eiweissreiche Ernährung.....	4
2.2 Kaliumarme Ernährung.....	4
2.3 Natriumarme (=kochsalzarme) Ernährung.....	5
2.4 Phosphatarme Ernährung	5
2.5 Flüssigkeitsarme Ernährung	5

1. Allgemeiner Sachverhalt

Weltweit unterziehen sich mehr als 2.500.000 Patienten aufgrund eines chronischen Nierenversagens einer Dialyse. Sie haben nun ein Stadium erreicht, in dem man von „Nierenversagen“ spricht, das heisst, beide Nieren haben ihre Funktion ganz oder beinahe verloren (weniger als 15 % der Nierenfunktion erhalten).

Hat die Nierenerkrankung dieses Stadium erreicht, sammeln sich Abfallprodukte normaler Körperfunktionen sowie Flüssigkeitsüberschüsse (z.B. durch Trinken) im Körper an.

In der Folge müssen Giftstoffe und Wasser über eine Blutwäsche aus dem Körper entfernt werden. Diesen Prozess nennt man Dialyse.

2. Diätformen und Essgewohnheiten

Die Patienten sind in der Regel sehr gut geschult und wissen selbst sehr gut, wie viel sie von welchen Lebensmitteln und Getränken vertragen. Mit kleinen Anpassungen in Ihrer Küche können Sie den Aufenthalt für den Patienten/Gast aber unbeschwerter gestalten, sodass er seine Ferien rundum genießen kann.

Bei einer Dialyse sind die Anforderungen immer gleich.

Die Patienten sollten grundsätzlich auf eine phosphatarme, kaliumarme und kochsalzarme Ernährung achten. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass es keinen „Diätfehler“ gibt, der zu „allergischen Reaktionen“ oder unmittelbar lebensbedrohlichen Situationen führt. Hinsichtlich Flüssigkeitszufuhr achtet jeder Patient selbständig auf die allenfalls notwendige Restriktion.

2.1 Eiweissreiche Ernährung

Bei der Dialyse gehen Aminosäuren (Bausteine der Eiweisse) verloren. Zudem werden vermehrt Eiweisse abgebaut. Daher sollten sich Dialyse-Patienten eiweissreich ernähren:

Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht.

2.2 Kaliumarme Ernährung

Durch den Rückgang der Urinausscheidung infolge der Nierenschwäche kommt es zu einer Erhöhung des Kaliumspiegels im Blut. Dialyse-Patienten müssen daher die Kaliumzufuhr im Auge behalten: Sie lässt sich durch eine gezielte Nahrungsmittelauswahl sowie eine entsprechende Zubereitung der Speisen vermindern.

Eine Kaliumreduktion kann durch "Wässern" (etwa 3 - 5 Std im Wasser stehen lassen) von Kartoffeln oder Gemüse erreicht werden, das Wasser sollte vor dem Kochen gewechselt werden, weil darin das Kalium gelöst ist.

Bereits beim Garen wird der Kaliumgehalt um ein Drittel vermindert, daher sollte Obst und Gemüse möglichst kleingeschnitten und in viel Wasser kurz auf 70°C erhitzt und dann langsam abgekühlt werden.

Gebratenes, gegrilltes, frittiertes und in Folie gegartes Fleisch enthält noch den vollen Kaliumgehalt und sollte mit einer kaliumarmen Beilage wie Reis, Griess, Teigwaren, Semmelknödeln oder optimal gewässerten und gegarten Kartoffeln gegessen werden. Beim Schmoren von Fleisch sollte der Sud nicht verwendet werden.

Beim Gemüse sollten Sorten mit geringem Kaliumgehalt wie Gurke, Lauch, Spargel, Eisbergsalat, Zwiebeln, Kopfsalat, Radieschen, Auberginen, Möhren, Chicorée, Chinakohl, Paprika, Rotkraut, Weisskraut, Wirsing oder Zucchini verwendet werden.

Alle Backwaren sind erlaubt.

Alle Küchenkräuter sind sehr gut geeignet zum Würzen, weil nur eine geringe Menge nötig ist.

Zu meidende Nahrungsmittel gibt es nicht mehr für Dialysepatienten - allein die Dosis von allem ist entscheidend - und darauf achten die Patienten selbst.

2.3 Natriumarme (=kochsalzarme) Ernährung

Bei Dialyse-Patienten ist häufig eine Begrenzung der Kochsalzzufuhr notwendig. Ein erhöhter Kochsalzgehalt im Blut führt zu erhöhtem Blutdruck, Ansammlung von überschüssiger Flüssigkeit im Gewebe und zu einem vermehrten Durstgefühl. Wenn Dialyse-Patienten in der Folge ihre Trinkmenge steigern, kann es zu einer Überwässerung kommen.

Im Sinne einer salzarmen Ernährung sollten beim Kochen besser Kräuter und Gewürze (in kleinen Mengen) statt Salz verwendet werden.

Während einer Dialyse-Behandlung sollte man auf stark gesalzene Lebensmittel ganz verzichten. Dazu gehören etwa Salzstangen, Laugenbrezeln, Salzgurken, geräucherte und gepökelte Fleisch- und Fischwaren (Rohschinken, Mettwurst, Sardellen, Salzheringe etc.), Fertiggerichte, Fertigsuppen, Brühwürfel, Fertigsossen und Ketchup.

2.4 Phosphatarme Ernährung

Durch die Nierenschwäche steigen die Phosphatwerte im Blut. Diese Hyperphosphatämie führt langfristig zu Knochenveränderungen, Gefässschäden und einer Überfunktion der Nebenschilddrüsen. Deshalb sollten Dialyse-Patienten möglichst wenig Phosphat zu sich nehmen. Das Problem dabei: Die Phosphatzufuhr steht in engem Zusammenhang mit der Eiweisszufuhr, das heisst: Eiweissreiche Nahrungsmittel enthalten oft auch viel Phosphat. Da sich Dialyse-Patienten aber eiweissreich ernähren sollen, lässt sich die Phosphatzufuhr nur eingeschränkt reduzieren. Zusätzlich müssen Dialyse-Patienten daher phosphatbindende Medikamente zu den Mahlzeiten einnehmen.

Auf besonders phosphatreiche Nahrungsmittel sollten Dialyse-Patienten aber verzichten. Dazu zählen zum Beispiel Nüsse, Müsli, Innereien, Eigelb, Hülsenfrüchte und Vollkornbrot.

Auch Lebensmittel, bei denen produktionsbedingt Phosphat zugesetzt ist, sind eher tabu. Beispiele sind Schmelzkäse, Kochkäse und manche Wurstsorten.

Grundsätzlich gilt jedoch, dass der Patient auch hierfür die Verantwortung selbst trägt und es kommt nicht selten vor, dass sich der Patient in den Ferien etwas „gönnt“, was völlig in Ordnung ist. Letztendlich teilt er diese Informationen mit dem Dialysearzt, welcher ggf. Anpassungen bei der Medikation vornimmt.

2.5 Flüssigkeitsarme Ernährung

Wenn die Nierenfunktion abnimmt, scheidet man weniger Urin aus und die Flüssigkeiten stauen sich im Körper an. Die Hände und Füsse schwellen an, man nimmt an Körpergewicht zu und leidet an Kurzatmigkeit. Der Blutdruck kann ebenfalls ansteigen. Die Dialyse entfernt möglichst viel der überschüssigen Flüssigkeit im Körper. Auch dies ist eine diätetische Massnahme, die jeder Patient gut selbst reguliert. Hilfreich ist es jedoch, grundsätzlich keine Suppen zu konsumieren (gleichzeitig hoher Kochsalz- und Flüssigkeitsgehalt). Sie könnten z.B. im Rahmen von Menüs, welche eine Suppe beinhalten, für Dialysepatienten eine Alternative anbieten.