

Barbara Börsteken

Köstlich essen bei Nierenerkrankungen

Über 120 Rezepte, die Ihre Nieren entlasten



Günstige Eiweißkombinationen

Eiweißlieferanten unserer Nahrung sind in erster Linie die tierischen Lebensmittel. Das sind Milch und alle Milchprodukte, Käse, Ei, Fleisch, Wurst, Fisch. Weitere sind die pflanzlichen Lebensmittel: Getreide in Brot und Nudeln, Reis sowie Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Fast eiweißfrei sind Obst und die meisten Gemüse, sowie alle Fette und Zucker. Quantität und Qualität spielen eine Rolle: Unser Körper kann Eiweiß nicht speichern und braucht täglich eine bestimmte Eiweißmenge, um kein Körpereiwweiß abzubauen.

Durch geschickte Kombination von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln lässt sich eine hohe Eiweißqualität erreichen

Günstige Eiweißkombinationen	Beispiel für Gerichte mit hoher biologischer Wertigkeit
Kartoffel + Ei	Bratkartoffeln mit Spiegelei
Kartoffel + Ei	Kartoffelpuffer
Getreide + Milchprodukte	Brot mit Weichkäse oder Quark
Getreideflocken mit Milch oder Joghurt	Müsli mit Milch oder Joghurt
Getreide + Käse	Nudelauflauf mit Käse überbacken
Getreide + Käse	Spaghetti mit Parmesan
Reis + Milchprodukte	Reisauflauf mit Quark und Kompott
Kartoffeln + Milchprodukte	Kartoffelgratin mit Käse überbacken
Kartoffeln + Milchprodukte	Kartoffeln mit Kräuterquark
Getreide + Ei	Reissalat mit Ei
Getreide + Ei	Nudelauflauf mit Ei

Wie viel soll ich trinken?

Versagt die Niere, kann der Körper keine Stoffwechselprodukte mehr über den Urin ausscheiden, ebenso wenig wie die ganze Flüssigkeit. Mit der richtigen Menge und der Auswahl der Getränke können Sie die medizinische Behandlung unterstützen. Wenn Sie nierenkrank sind, dann sollten Sie nicht über 2 Liter am Tag trinken. Bei Herzschwäche kann das Herz von einer großen Trinkmenge überlastet werden, dann müssen Sie die Trinkmenge reduzieren. Wenn Nierenkranke mehr Flüssigkeit zuführen, als sie ausscheiden, werden zwar die „Nierenwerte“ im Blut etwas besser, das hat aber vor allem damit zu tun, dass das Blut stärker ver-

dünnt wird. Es bedeutet aber keineswegs, wie man annehmen könnte, dass die Nieren besser funktionieren.

Die Überlastung merkt man an Wassereinlagerungen (Ödemen), dicken Beinen, plötzlicher Gewichtszunahme, verquollenen Augen am Morgen und Luftnot bei Belastungen. Der Arzt verordnet Ihnen dann meistens noch zusätzlich sogenannte Wassertabletten (Diuretika), die die Nieren dazu anregen, mehr Flüssigkeit auszuschcheiden. Fragen Sie auf jeden Fall auch Ihren Arzt, wie viel Sie trinken sollen! Eine sehr einfache Methode, um beginnende Wassereinlagerungen rechtzeitig zu er-

kennen, ist das tägliche Wiegen. Der Grund für eine schnelle Gewichtszunahme und schnelle Gewichtsabnahme ist meistens Wasser! Kurzfristige Gewichtsschwankungen von mehr als 1 kg sind in aller Regel durch Schwankungen des Wassergehaltes im Körper bedingt. So kann z. B. eine Gewichtszunahme von 1,5 kg eine Wassereinlagerung anzeigen, bevor Beinödeme entstehen. Die Faustregel lautet:

Tägliche Ausscheidung + 500 ml = tägliche Trinkmenge

Und grundsätzlich soll man nur so viel trinken, wie man auch wieder ausscheiden kann. Diese Faustregel gilt für alle Stadien der Nierenerkrankung.

Essen unterwegs

Unterwegs müssen Sie auch mal Kompromisse machen, Sie können dann zu Hause wieder bewusster essen. Grundsätzlich sollten Sie auf möglichst wenig Salz, keine Zusätze vor allem von Phosphat und wenig tierische Lebensmittel achten. Unter dem Aspekt wählen Sie Ihr Essen aus.

Essen im Restaurant oder sogenannte lose (unverpackte) Ware unterliegt bestimmten Kennzeichnungsvorschriften. Für die Angabe von Zusatzstoffen sind folgende Formulierungen vorgeschrieben. Beispielsweise bei Fleischerzeugnissen, denen Phosphate zugesetzt wurden. Beispiel einer kenntlich gemachten Speisekarte:

Schinkenbrot 1,2,3,5 oder Pizza Salami 1,2,3,4,5

- 1: Mit Phosphat
- 2: Mit Geschmacksverstärker
- 3: Mit Antioxidationsmittel
- 4: Mit Farbstoff
- 5: Mit Konservierungsstoff

Darüber hinaus sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie folgendes im Kopf behalten, wenn Sie außer Haus etwas essen:

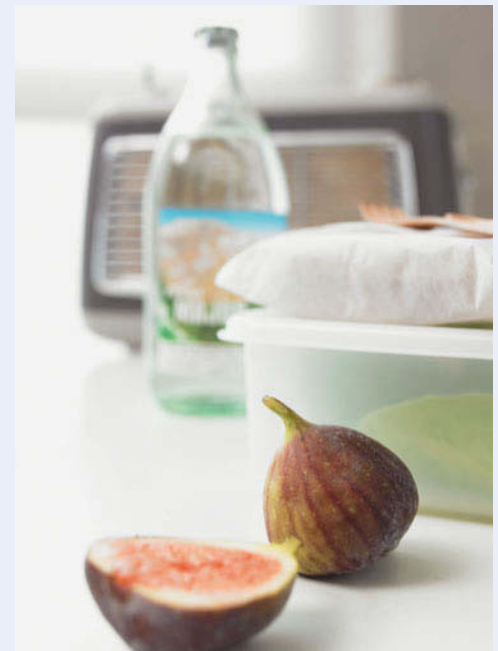
- In der Kantine oder im Restaurant können Sie das Dressing für Ihren Salat am Tisch mit Essig, Öl und Pfeffer selber zubereiten, wie es beim Salatbüfett häufig üblich ist.
- Im Restaurant wählen Sie Speisen mit möglichst frischen Zutaten und bitten, wenn es für die Küche möglich ist, um eine Zubereitung ohne Salz. Das geht z. B. wenn ein Menü frisch zubereitet wird.
- Suppen sind meist sehr salzig und Sie sollten sie deshalb vermeiden.

- Bei Fleisch und Fisch ist die Menge entscheidend, falls ein Fertigprodukt, dann wenn möglich ohne Sauce.
- Wählen Sie vegetarische Pizza oder Pasta, Kartoffel-, Reisgerichte mit Gemüse.
- Lassen Sie sich das Brot oder die Brötchen mit nur 1 Scheibe Käse oder Wurst belegen – Mayonnaise oder Butter sind hingegen kein Problem.

Für zwischendurch zum Knabbern eignen sich gut: Reis- oder Maiswaffeln, Buchstaben-Gebäck, Butterkekse, Müslikekse...

Im Café Wenn Sie Gebäck kaufen, achten Sie auf die Zutatenliste. Kaufen Sie möglichst nur Gebäck mit Weinstein-Backpulver oder Natron. Gebäcksorten wie z. B. Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig, Rührteig und/oder reichlichem Obstbelag sind relativ eiweißarm. Auch Sahne ist in Ordnung, wenn es mehr Kalorien sein dürfen. Greifen Sie zu:

- 1 Stück Apfelstrudel
- 1 Berliner
- 1 Blätterteig-Apfeltasche
- 1 kleines Stück Marmor- oder Sandkuchen
- 1 Croissant mit Butter und Marmelade
- 1 Stück Obsttorte oder
- 2 Kugeln Eis mit Himbeersauce



Das Gerücht, wonach Getränke wie Kaffee oder Tee nicht als Flüssigkeitslieferanten berechnet werden sollten, hält sich hartnäckig. Studien zeigen jedoch, dass Menschen, die regelmäßig Kaffee oder Tee trinken, diese Getränke durchaus in die tägliche Trinkmenge mit einbeziehen dürfen, denn Kaffee- und Tee-Konsum hat keine entwässernde Wirkung. Und beim Nierenkranken ist es ganz wichtig, wenn es um die Trinkmenge geht, dass Sie alles „Flüssige“ mit einrechnen. Auch Kaffee und Tee ist Wasser und zählt in die Trinkmenge.

Es spricht nichts dagegen, täglich bis zu vier Tassen Kaffee, grünen oder schwarzen Tee zu trinken. Insgesamt rät die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), über den Tag verteilt rund 1,5 Liter zu trinken – und das auch für gesunde Erwachsene. Ein weiterer Liter Flüssigkeit wird über Speisen aufgenommen.

Richtig trinken

Wasser ist ein ideales Getränk! Sie können ohne Bedenken Leitungswasser trinken. Ein besonderer Tipp: Probieren Sie mal warmes oder heißes Wasser als Getränk. Er ist sehr bekömmlich und wohltuend, dieser „Tee ohne Teebeutel“. Es wird sowohl in der chinesischen als auch in der ayurvedischen Ernährungslehre empfohlen. Auch ein Stückchen Ingwer oder frisch gepresster Zitronensaft machen ein Glas Wasser zum Genuss und ist sehr erfrischend. Aber auch Früchte- und Kräutertee sind neben Wasser ideale Getränke. Soge-

nannte Nierentees können die Wasserausscheidung steigern. Eine Besserung der Nierenleistung kann in keinem Fall nachgewiesen werden. Eine vermehrte Wasserausscheidung bedeutet nur, dass die gleiche Menge an ausscheidungspflichtigen Stoffen in mehr Flüssigkeit verdünnt wird. Wirksam gegen Übersäuerung sind basische Wässer. Hydrogencarbonatreiche Mineralwässer wirken der Übersäuerung entgegen und somit alkalisierend. Ein guter Lieferant für Natrium-Hydrogencarbonat sind Heilwässer mit mindestens 1300 mg Hydrogencarbonat pro Liter. Wie viel drin ist, steht auf dem Etikett.

Bei Nierenerkrankungen ist es günstiger statt Fruchtsäften ein Mineralwasser mit viel Bikarbonat zu trinken, denn Säfte enthalten ja immer auch viel Kalium. Wenn die Kaliumwerte erhöht sind, kann das mehr schaden als nutzen. Der Natriumgehalt im Mineralwasser ist in diesem Fall zu vernachlässigen, denn die Medikamente, die Sie alternativ zur Behandlung der Übersäuerung bekommen, enthalten auch Natrium. Besprechen Sie das auch mit Ihrem Arzt, denn diese Mineralwässer

sind wie Medikamente einzuordnen, zu viel kann auch schaden.

Für die meisten Nierenkranken ist es wichtig, wenig Salz zu essen und zu trinken, denn auch im Mineralwasser ist Salz enthalten. Doch wie viel Kochsalz/Natrium enthält ein Mineralwasser? Bei Mineralwasser sollte der Chloridgehalt maximal 300 mg pro Liter (Cl 300 mg/l) betragen. Der Kochsalzgehalt hängt vom Chloridgehalt ab, deshalb setzt er die Grenze.

Wein und Bier sind Genussmittel. Wie immer ist auch hier alles eine Frage der Menge und der Häufigkeit. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Mengen für Sie unbedenklich sind. Alkohol kann den Blutdruck erhöhen und bei manchen Medikamenten gibt es Wechselwirkungen. Alte Empfehlungen wie „Bier spült die Nieren“ funktionieren bei einer kranken Niere leider nicht. „Rotwein schützt vor Herzinfarkt“ ist aus medizinischer Sicht ebenfalls kritisch zu bewerten. Die schädigende Wirkung des Alkohols ist meistens größer als der Nutzen der gesundheitsfördernden Stoffe.

Natrium/Kochsalz: weniger ist mehr

Natrium ist ein Mineralstoff, der im menschlichen Körper für die Regulation des Wasserhaushaltes und des Blutdrucks verantwortlich und an der Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen beteiligt ist. Kochsalz (kurz: Salz genannt) ist chemisch gesehen

Natriumchlorid. In den Lebensmitteln liegt Natrium überwiegend als Kochsalz vor, sodass im Allgemeinen aus dem Natriumgehalt der Lebensmittel auf den Kochsalzgehalt geschlossen werden kann. Die Umrechnung von Natrium in Kochsalz (1 g Kochsalz ent-

hält 0,4 g Natrium und 0,6 g Chlorid) errechnet sich folgendermaßen:

Kochsalzgehalt = Natriumgehalt in g × 2,5

Diese Formel trifft jedoch nicht für Mineralwasser zu. Hier ist das Natrium allein kein ausreichendes Kriterium um den Kochsalzgehalt zu ermitteln; es muss auch der Chloridgehalt mit berücksichtigt werden. Je nachdem, ob der Natriumgehalt höher oder niedriger als der Chloridgehalt eines Wassers ist, kann mit einer entsprechenden Formel der Kochsalzgehalt ermittelt werden. Empfiehlt Ihnen der Arzt eine natriumarme Ernährung, sollten Sie Mineralwässer mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter bevorzugen.

Die optimale Blutdruckeinstellung ist für alle Nierenkranken ganz wichtig! Ein zusätzlich bestehender Bluthochdruck belastet die Gefäße der Nieren zusätzlich. Viele Hochdruckmedikamente (vor allem ACE-Hemmer und entwässernde Medikamente) wirken besser, wenn sie mit einer kochsalzarmen Kost kombiniert werden. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird die minimale tägliche Natrium-Zufuhr auf 550 mg geschätzt; diese Menge entspricht einer Kochsalzzufuhr von 1,4 g. Eine Speisesalzzufuhr von 6 g pro Tag (entsprechend 2,4 g Natrium) wird unter den hiesigen Lebensbedingungen als ausreichend betrachtet. Dabei nehmen die Deutschen im Durchschnitt das Doppelte, nämlich 10–15 g, zu sich. Eine Fertigpizza enthält bereits 5–8 g, eine Dosensuppe zwischen 6–9 g.

So viel Salz essen wir

Woher kommt das Salz?	Menge
Aus natürlichen Lebensmitteln	ca. 5 g
Aus industriell gefertigten Nahrungsmitteln mit Kochsalz-Zusatz zur Würzung oder als Konservierung	3–5 g
Zum Würzen	3–5 g

Die Menge macht's

Wenn Sie es schaffen, Ihre tägliche Kochsalzzufuhr auf durchschnittlich 6 g zu reduzieren, ergänzen Sie die medikamentösen Maßnahmen optimal. 6 g/Tag ist etwas mehr als die Hälfte der üblichen Salzmenge, die Europäer essen. Eigentlich ganz einfach: Beim Kochen nicht mehr salzen und Fertigprodukte mit Salzzusatz vermeiden. Klingt einfach, ist aber am Anfang schwer, denn die Geschmacksnerven müssen sich erst daran gewöhnen. Reduzieren Sie deshalb den Salzverbrauch langsam. Und: Salzarm zu kochen bedeutet nicht, das Salz durch einen anderen Stoff zu ersetzen. Vielmehr sollte die verwendete Salzmenge kontinuierlich reduziert werden. Denn salzig zu essen, ist auch Gewohnheitssache.

Normal übliche salzhaltige Lebensmittel wie Brot, Wurst und Käse können Sie weiterhin essen. Lediglich das Salzen der Speisen fällt weg und Sie sollten keine oder wenig gesalzene Fertigprodukte verwenden. Zu Beginn ist dies für Ihren Geschmack eine relativ große Umstellung. Jedoch meist nur am Anfang: Die Geschmacksknospen der Zunge passen sich an und nach gut ein

bis zwei Wochen sind Sie an den neuen Salzgeschmack gewöhnt. Im Vergleich zu vorher schmeckt Ihnen nun salzreduziertes Essen völlig salznormal. Ihre Tischgäste und die Familienangehörigen können bei Bedarf am Tisch nachwürzen. Vielleicht entdecken auch sie den neuen intensiveren Geschmack, den Speisen ohne Salz haben.

So klappt Salz sparen

- Wählen Sie überwiegend frisches oder tiefgekühltes Gemüse (ohne Würze oder Saucen).
- Würzen Sie mit kochsalzfreien Gewürzen und Kräutern, das Angebot ist vielfältig.
- Verwenden Sie geschmacksintensive kalt gepresste Öle, wie z. B. Walnussöl, Olivenöl, Sesamöl, Kürbiskernöl oder Kräuteröl.
- Nutzen Sie zum Würzen verschiedene Essigsorten, beispielsweise Himbeer-, Balsamico-, Estragon- oder Apfelessig.
- Kochen Sie Ihre Speisen ohne Salz, Familienmitglieder und Gäste können bei Bedarf am Tisch nachsalzen. Aber auch Sie dürfen mal eine kleine Prise Salz am Ende der Garzeit über

Ihr Essen streuen, bleiben Sie aber bei einer Prise: denn 5 Prisen Salz sind 1 g Salz.

- Salzhaltige Würzmittel verwenden Sie höchstens in kleinsten Mengen und selten: Salzhaltig sind z. B. Brühwürfel, Instantbrühe, Senf, Miso, Soja- oder Worcestersauce.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte, Fertigsuppen und Konservengemüse.
- Fertige Dressings, Remouladen, Ketchup, flüssige und streufähige Würzmischungen sind alle sehr salzig, deshalb nur kleinste Mengen verwenden oder noch besser selbst herstellen.

Unbedingt beachten: Sogenannte Diätsalze – im Handel erhältlich unter den Namen Halbsalz oder Leichtsalz –, die auch als „Kochsalzersatz“ bezeichnet werden, sind meist auf Kalium-Basis hergestellt. Das heißt der Natriumgehalt wird meist durch einen Teil oder ganz durch Kaliumchlorid ersetzt. Das kann für nierenkranke Menschen mit erhöhtem Kaliumspiegel lebensbedrohlich sein. Es bedeutet, Sie würden sich Kalium ins Essen streuen. Vertrauen Sie lieber auf Ihren guten Geschmack und nutzen Sie frische Kräuter und Gewürze. Natrium bzw. Kochsalz ist ein unentbehrlicher Nährstoff.

Eine negative Natriumbilanz ist genauso schädlich wie eine positive. Sehr starkes Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall können auch mal zu einer Unterversorgung von Salz führen. Der Arzt wird es Ihnen sagen wenn „mehr Salz“ für Sie gut ist.

Zu viel Phosphor macht die Knochen weich

Zu hohe Phosphatwerte sind ein frühes Zeichen einer nachlassenden Nierenfunktion. Normalerweise wird Phosphat im Darm aus der Nahrung aufgenommen und der Überschuss über die Nieren ausgeschieden. Phosphat ist ein Mineralstoff, der in fast allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge vorkommt, insbesondere in Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Eiern. Jetzt können Sie sich vorstellen, dass Sie durch die Reduzierung der tierischen Eiweiße auch das Phosphat besser kontrollieren können. Eine kranke Niere ist nicht mehr in der Lage, das Phosphat ausreichend zu entfernen. Bei fortschreitender Nierenerkrankung gibt es eine enge Verknüpfung von Mangel an aktivem Vitamin D, niedrigem Kalzium und ansteigendem Phosphat (Phosphatstau durch Verlust an Nierenfunktion). Für einen starken Knochen braucht der Mensch Vitamin D und Kalzium, und wenn Sie nierenkrank sind, muss ein Mangel medikamentös ausgeglichen werden.

Warum ist es so wichtig, dass der Phosphatspiegel im Blut normal ist? Zu hohe Phosphatkonzentrationen führen langfristig zu Gefäßverkalkungen. Und Gefäßverkalkungen sind eines der Hauptprobleme bei Nierenerkrankungen. Sie führen zu einem erhöhten Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, oder zu Durchblutungsstörungen. Diese Probleme sind bei normalen Blutphosphatspiegeln (< 1,6 mmol/l bzw. 5 mg/dl) viel selte-

ner als bei zu hohen Phosphatspiegeln. Hohe Phosphatspiegel können zu einer Knochenerweichung beitragen. Zu viel Phosphor im Blut kann zur Entkalkung der Knochen und zu Verkalkungen in den Weichteilen führen. Hohe Phosphatwerte verursachen auch Juckreiz-, Knochen- und Muskelschmerzen.

Auch wenn der Phosphatwert im Blut noch normal erscheint, ist es doch sehr wichtig, auf die Auswahl der Nahrungsmittel zu achten, um schon gar nicht so viel Phosphor mit der Nahrung zu sich zu nehmen. Eine eher vegetarische Ernährung senkt die Phosphatlast.

Um hohe Phosphatwerte zu vermeiden, stehen Ihnen zwei Möglichkeiten zur Verfügung, die Sie am besten kombinieren: phosphatarmer Ernährung und im späteren Stadium evtl. auch die Einnahme von Phosphatbindern beim Verzehr phosphatreicher Speisen und Getränke. Die tägliche Aufnahme sollte 0,6 mmol (18,6 mg) Phosphat pro kg Körpergewicht nicht überschreiten. Bei 70 kg Körpergewicht sind das 1300 mg (42 mmol) pro Tag.

Phosphat ist nicht gleich Phosphat

Ganz einfach gesagt, kann man das Phosphat in 3 Gruppen einteilen: Natürlich vorkommendes, organisches Phosphat findet man hauptsächlich in eiweißreichen Lebensmitteln wie