

## Essen und Trinken mit Dialyse

### Ziele und Nutzen der Diät bei Dialysebehandlung

- **Ausreichende Eiweiss- und Energieversorgung** sorgen für einen guten Ernährungszustand und bessere Abwehrkräfte
- **Optimale Phosphatwerte** verhindern Knochenerkrankungen und Verkalkungen
- **Kaliumspiegel im Normbereich** verhindern Herzrhythmusstörungen
- **Kontrollierte Trinkmenge** ist wichtig, um Blutdruckschwankungen zu vermeiden
- **Würzen statt Salzen** lindert den Durst
- Verhindern von Folgeerkrankungen und Verbessern des Wohlbefindens

### Warum Sie die Phosphorzufuhr kontrollieren müssen

Ein zu hoher Phosphatwert ist eines der ersten Zeichen einer nachlassenden Nierenfunktion. Zuviel Phosphat im Körper führt zu Knochenschäden, Verkalkungen und anderen Folgeerkrankungen. Mit dem Fortschreiten der Nierenerkrankung wird Phosphat nicht mehr ausreichend entfernt. Die Dialysemethoden sind nicht in der Lage, das Phosphat ausreichend zu entfernen. Deshalb müssen Sie eine phosphorarme Diät (ideal ca. **1000 mg Phosphat am Tag**) einhalten.

- **Phosphorreiche Nahrungsmittel** sind:  
Schmelzkäse, Hartkäse, Milchpulver, Nüsse, Kakao, Bier.
- Von der Lebensmittelindustrie zugesetzte Phosphate wie in Instantprodukten (z.B. Coca Cola) sollten Sie unbedingt vermeiden. Sie erkennen diese an den folgenden **E-Nummern**:  
**E 338, E 339, E 340, E 341, E 450 a, E 450 b, E 450 c, E 540, E 543, E544**

Meist gelingt es nicht, mit Diät allein die Phosphatwerte im Normalbereich zu halten und die wichtige Eiweisszufuhr (Fleisch, Fisch, Käse, Quark) und Phosphat ins Gleichgewicht zu bringen. Deshalb benötigen fast alle Patienten zusätzlich so genannte Phosphatbinder-Tabletten, die sie zum phosphathaltigen Essen einnehmen müssen.

- Calciumacetat, Renagel, Phosphonorm, Lanthancarboxat zum phosphathaltigen Essen
- Calciumcarbonat, Aludrox und Antiphos ca. 10 Min. vor phosphathaltigem Essen (Magensäure ist für die Wirksamkeit wichtig)

### Warum Sie die Kaliumaufnahme kontrollieren müssen: zuviel Kalium geht aufs Herz!

Da die Niere das Hauptausscheidungsorgan für Kalium ist, treten im Verlauf einer Nierenerkrankung praktisch immer Störungen im Kaliumhaushalt auf. Wie viel Kalium Sie pro Tag essen dürfen, richtet sich nach der Nierenrestfunktion und ist unterschiedlich, orientieren Sie sich an ca. **2000 mg Kalium pro Tag**.

### Wo ist Kalium enthalten?

- Kaliumreiche Nahrungsmittel sind vor allem Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Chips, Milch, Säfte und getrocknete Früchte wie z.B. Datteln, Feigen oder Rosinen.

### Auf was muss ich achten bei der Einnahme und Zubereitung von kaliumhaltigen Lebensmitteln?

- **Richtlinie: 1 Handvoll Obst (= ca. 150 g) pro Tag**
- Am Wochenende = das ist in der Regel der lange Intervall, möglichst wenig Frischobst und keine Kartoffeln essen, besser sind Reis, Nudeln, Spätzle oder Semmelknödel.
- Der Kaliumgehalt kann durch Zerkleinern und Kochen in viel Wasser (10-fache Menge) und Wegschütten des Kochwassers um ca. 1/3 gesenkt werden.
- Obst und Gemüse aus Konserven ohne Saft verwenden

### Welche Rolle spielen das Kochsalz und die Trinkmenge?

Die Zufuhr des Kochsalzes (Natrium) hat grosse Auswirkungen auf den Wasserhaushalt. Der Salzhaushalt wird über die Nieren geregelt. Über die Höhe der Kochsalzzufuhr gibt es keine festen Regeln, **5-6 g pro Tag** wären optimal. Wassereinlagerungen (Ödeme) und Bluthochdruck erfordern aber meistens eine Kochsalzreduktion. "**Salz macht Durst**".

**Die Trinkmenge** richtet sich auch nach der Nierenrestfunktion. Faustregel:  
Pro Tag nicht mehr als 1 Liter (Kilo) zunehmen oder Ausscheidung plus  $\frac{3}{4}$  Liter pro Tag.  
**10 g Salz bindet 1 Liter Wasser !!!** Daher würzen statt Salzen.

### Warum es sich lohnt, die Ernährung bei Nierenerkrankungen/Dialyse umzustellen

Eine spezielle Diät ist bei fast allen Formen von Nierenerkrankungen ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Dabei geht es hier nicht um eine "gesunde" Ernährung, vielmehr können Sie sich als Dialysepatient beim Verzehr von zuviel Obst (Kalium!) in gefährliche Situationen bringen.

Wer sich insgesamt richtig ernährt und gut über seine "Diät" informiert ist, muss auf nichts verzichten - vorausgesetzt, man findet bei allem das persönlich zuträgliche Mass.

Irmgard Landthaler, München