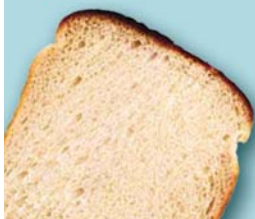
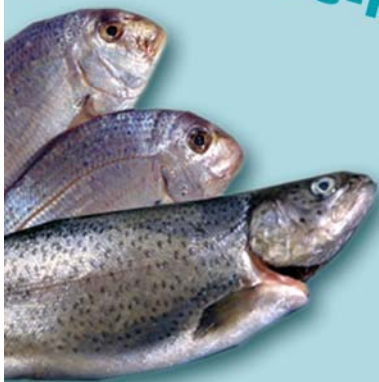




Ausgewogen ernähren

Empfehlungen für Dialyse-Patienten



mibe

Arzneimittel
Brehna · Jena

Liebe Patientin, lieber Patient,

Der Beginn der Dialysebehandlung geht für Sie mit Veränderungen einher. Dazu gehört auch eine Ernährungsumstellung. In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen, wie Sie Ihre Ernährung künftig gestalten sollten. Darüber hinaus möchten wir Ihnen vor allem praktische Tipps und Anregungen geben, um Ihnen die Ernährungsumstellung zu erleichtern.

Die Broschüre ist in 3 Teile gegliedert: Der 1. Teil enthält die wichtigsten Ernährungsempfehlungen für Dialysepatienten. In Teil 2 finden Sie Informationen zu empfehlenswerten und weniger empfehlenswerten Lebensmitteln. Teil 3 besteht aus Tageskostplänen, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Neben dieser Broschüre benötigen Sie eine Nährwerttabelle mit den Inhaltsstoffen der einzelnen Lebensmittel, eine Personenwaage sowie eine Diätwaage.

Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihre mibe Vertriebs-GmbH



Inhaltsverzeichnis

4 Ernährung im Blickpunkt: Die wichtigsten Empfehlungen für Dialysepatienten

- 4 Flüssigkeitszufuhr: Weniger ist mehr!
- 5 Energie- und Eiweißzufuhr
- 5 Kochsalz
- 6 Kalium
- 6 Phosphat
- 7 Vitamine
- 7 Sonstige Nahrungsbestandteile

8 Kleine Lebensmittelkunde für Dialysepatienten: Auf Natrium, Kalium und Phosphat kommt es an.

- 8 Natrium
- 9 Lebensmittel mit geringem und hohem Natriumgehalt
- 10 Kalium
- 11 Lebensmittel mit geringem und hohem Kaliumgehalt
- 12 Phosphat
- 13 Lebensmittel mit geringem und hohem Phosphatgehalt
- 14 Getränke

18 Abwechslungsreich, schmackhaft und gesund: Ernährungspläne für Dialysepatienten

23 Tipps, Tipps, Tipps

Ernährung im Blickpunkt: Die wichtigsten Empfehlungen für Dialysepatienten

Die Dialysebehandlung erfordert eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Dabei ist besonders auf den Gehalt der Nahrungsmittel an Natrium, Kalium und Phosphat zu achten. Aber auch die Flüssigkeitsmenge, die über den Tag aufgenommen wird, ist zu berücksichtigen. Etwas vereinfacht lautet das Motto für die Ernährung jetzt: „*Viel Eiweiß, wenig trinken und wenig Salz.*“

Flüssigkeitszufuhr: Weniger ist mehr!



Zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und -ausscheidung sollte ein Gleichgewicht bestehen, damit der Körper kein überschüssiges Wasser einlagert. Durch tägliches Wiegen können Sie selbst feststellen, ob Sie zu viel trinken. *Die Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsaufnahme sollte im Laufe des Tages im Idealfall 500–1.000 Gramm nicht überschreiten.*

Als Faustregel für die Flüssigkeitszufuhr an den dialysefreien Tagen gilt für Hämodialysepatienten:

*Trinkmenge in 24 Stunden = Urinmenge in 24 Stunden
plus 500 ml*

Auch Peritonealdialysepatienten sollten ihre Flüssigkeitszufuhr einschränken. Die Empfehlung lautet:

*Trinkmenge in 24 Stunden = Urinmenge in 24 Stunden
plus 800–1.200 ml*

Ganz besonders wichtig ist es, auch auf den Flüssigkeitsgehalt der Nahrungsmittel zu achten. Suppen, Soßen und die meisten Gemüse- und Obstsorten müssen aufgrund ihres hohen Wassergehalts mit fast 100% in die Flüssigkeitszufuhr einberechnet werden.

Energie- und Eiweißzufuhr

Viele Faktoren, wie z.B. die Einnahme großer Mengen an Medikamenten, können den Spaß am Essen gründlich verderben. Daher nehmen viele Dialysepatienten zu wenig Kalorien und Eiweiß auf. Hinzu kommt, dass dem Körper bei der Dialysebehandlung wertvolle Eiweißbausteine entzogen werden. Achten Sie daher besonders auf eine ausreichende Eiweißzufuhr. Essen Sie mindestens einmal täglich hochwertiges Eiweiß, z.B. in Form von *Fleisch, Fisch, Geflügel oder Quark.*



Kochsalz



Ein Zuviel an Kochsalz erhöht das Durstgefühl und kann daher zu einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr führen. Der Körper reagiert auf eine erhöhte Kochsalz- und Wasserzufuhr mit Bluthochdruck und Wassereinlagerungen in der Lunge oder anderen Organen.

Bevor eine strenge Diät mit geringer Kochsalzzufuhr verordnet werden kann, muss allerdings berücksichtigt werden, wie viele Salze während der Dialyse verloren gehen. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Kochsalzmenge Sie täglich verzehren können.

Die tägliche Kochsalzzufuhr sollte aber *6 g auf keinen Fall überschreiten*. Nachsalzen sollten Sie daher vermeiden. Versuchen Sie Salz weitgehend durch andere Gewürze zu ersetzen. Weichen Sie aber nicht auf Diätsalze aus. Sie enthalten häufig große Mengen an Kalium und sind daher für Dialysepatienten nicht geeignet.

Kalium

Kalium ist ein Mineralstoff, der für die Funktionsfähigkeit von Nerven und Muskeln eine zentrale Rolle spielt. Zwischen zwei Dialysebehandlungen kann sich aber bei reichlicher Kaliumzufuhr zu viel Kalium im Blut ansammeln. Zu hohe Kaliumwerte können z.B. Muskelschmerzen oder sogar Herzrhythmusstörungen hervorrufen.

Die tägliche Kaliumzufuhr sollte bei Hämodialysepatienten 2 g nicht überschreiten. Bei Peritonealdialysepatienten darf die Kaliumzufuhr meist etwas höher sein und richtet sich nach dem Kaliumgehalt im Blut.

Da zu hohe Kaliumspiegel im Blut lebensbedrohlich sein können, sollten Sie besonders kaliumreiche Lebensmittel, wie z.B. Trockenfrüchte, Nüsse und verschiedene Obst- und Gemüsesorten, lieber ganz aus Ihrem Speiseplan streichen. Greifen Sie lieber zu kaliumarmen Obstsorten wie z.B. *Äpfeln, Apfelsinen und Birnen*.



Phosphat

Phosphate können sich bei Dialysepatienten im Blut anreichern und den Knochenstoffwechsel beeinträchtigen. Da eiweißreiche Lebensmittel auch viel Phosphat liefern, ist eine phosphatarme Diät bei hohem Eiweißbedarf nur schwer zu realisieren. Die meisten Dialysepatienten erhalten daher Medikamente, die Phosphate im Darm binden und so verhindern, dass diese aus der Nahrung aufgenommen werden.

Lebensmittel, denen Phosphate als Lebensmittelzusatzstoffe zugesetzt wurden, sollten Sie nach Möglichkeit nicht essen. Dazu gehören Schmelz- und Kochkäse sowie viele Wurstsorten. Fragen Sie Ihren Metzger, welche Wurst ohne Phosphatzusatz hergestellt wird.

Auf Verpackungen erkennen Sie Phosphate an folgenden E-Nummern: E 322, E 338-341, E 343, E 450 a–c, E 540, E 543, E 544.

Da Vollkornbackwaren nicht nur viel Phosphat, sondern auch viel Kalium enthalten, sollten Sie *Weißmehlprodukte bevorzugen*.



Vitamine

Wasserlösliche Vitamine, wie z.B. Vitamin B₆ und Folsäure, gehen dem Körper während der Dialysebehandlung zum Teil verloren. Meist werden Dialysepatienten daher Kombinationspräparate mit wasserlöslichen Vitaminen verordnet.

Anders sieht es bei den fettlöslichen Vitaminen aus. Die Verluste fettlöslicher Vitamine während der Dialyse sind gering. Bei Vitamin A besteht für Dialysepatienten sogar die Gefahr, dass es sich im Körper anreichert und schädliche Nebenwirkungen hervorruft. Daher sollten Sie keine Vitamin-A-Präparate einnehmen.

Die Versorgung mit Vitamin D muss vom Arzt individuell für jeden Patienten festgelegt werden.

Sonstige Nahrungsbestandteile

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium ist wichtig für die Knochengesundheit. Für Dialysepatienten wird eine Kalziumzufuhr von 1.500–2.000 mg empfohlen. Kalziumreiche Nahrungsmittel enthalten aber häufig viel Phosphat, sodass für eine bedarfsgerechte Kalziumzufuhr häufig zusätzlich Kalziumpräparate verordnet werden.

Patienten mit erhöhten Blutfettwerten und Diabetiker sollten zusätzlich die entsprechenden Empfehlungen für die Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen bzw. Diabetes mellitus beachten.

Kleine Lebensmittelkunde für Dialysepatienten: Auf Natrium, Kalium und Phosphat kommt es an.

Da Sie als Dialysepatient besonders auf Ihre Natrium-, Kalium- und Phosphatzufuhr achten müssen, stehen diese Nährstoffe hier im Mittelpunkt. Die folgenden Tabellen geben Ihnen einen Überblick über empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel. Bei vielen Lebensmitteln hängt es jedoch von der Zubereitung ab, ob und in welchen Mengen Sie diese Produkte verzehren sollten. Beachten Sie daher die praktischen Tipps.

Viele Lebensmittel, die Sie gern essen, werden Sie vielleicht nicht in dieser Broschüre finden. Ziehen Sie in solchen Fällen eine Nährwerttabelle zu Rate.

Natrium

Natrium ist ein Bestandteil von Kochsalz. In den meisten Nährwerttabellen wird aber nur der Natriumgehalt aufgeführt. *Ein Gramm Natrium entspricht ca. 2,5 Gramm Kochsalz.*

Mehr als 6 g Kochsalz pro Tag sollten Sie auf keinen Fall verzehren. Dies entspricht einer Menge von 2,4 g bzw. 2.400 mg Natrium.

- Gemüsekonserven enthalten viel Kochsalz. Sie können also Kochsalz einsparen, wenn Sie frisches Gemüse selbst zubereiten und mit Kräutern würzen. Wenn Sie dazu keine Zeit haben, können Sie auch auf tiefgekühltes Gemüse zurückgreifen. Die Auftauflüssigkeit von Tiefkühlkost sollten Sie nicht verwenden.
- Zum Würzen von Speisen sollten Sie anstelle von Salz die Vielzahl an Kräutern und Gewürzen sowie Essig, Zwiebeln oder Zitronensaft nutzen. Der Geschmack frischer Kräuter bleibt besonders gut erhalten, wenn Sie diese erst nach dem Kochen zusetzen.



Lebensmittel mit geringem Natriumgehalt

Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Ananas	2
Apfel	3
Apfelsine	1
Barsch	47
Birne	2
Blumenkohl	16
Bohnen, weiß	2
Buttermilch	57
Champignons	8
Lachs	51
Mais	6
Petersilie	33
Truthahn, Brust	46

Lebensmittel mit hohem Natriumgehalt

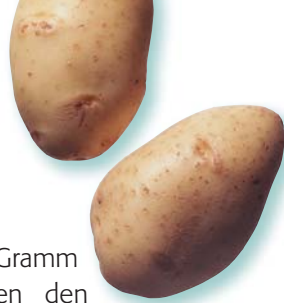
Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Bierschinken	753
Briekäse, 50% Fett i.Tr.	1.170
Cervelatwurst	1.260
Edelpilzkäse, 50% Fett i.Tr.	1450
Gurke, sauer	960
Hering, mariniert	1.030
Kartoffelpuffer, Trockenprodukt	1.700
Leberwurst	810
Pommes frites	720
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	1.260
Schinken, gekocht	960
Schinken, roh	1.400
Tomatenketchup	1.300

Kalium

Ihre tägliche Kaliumzufuhr sollte 2 Gramm nicht überschreiten. Sie können den Kaliumgehalt von Obst, Gemüse und Kartoffeln

etwa um die Hälfte reduzieren, wenn Sie das Obst oder Gemüse möglichst klein schneiden und in viel warmem Wasser (ca. 70 °C) einweichen. Erneuern Sie das Wasser mehrmals. Insgesamt sollten Sie das Obst bzw. Gemüse etwa 3 Stunden einweichen. Das Wasser sollte nicht weiter verwendet werden.

- Die in Obst- und Gemüsekonserven enthaltene Flüssigkeit sollten Sie ebenso wegschütten wie die Auftauflüssigkeit von Tiefkühlgemüse.
- Durch Kochen von zerkleinertem Gemüse in viel Wasser geht mehr Kalium verloren als durch Dünsten und Blanchieren.
- Viele Süßigkeiten besitzen einen geringen Kalium- und Phosphatgehalt. Vorsicht geboten ist aber bei Lakritzprodukten sowie Süßigkeiten, die viel Kakao, Nüsse oder Getreide enthalten.



Lebensmittel mit geringem Kaliumgehalt

Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Apfel	144
Apfelsine	177
Birne	126
Brathering	182
Brötchen	110
Butter	16
Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	78
Fruchteis	38
Gurke	141
Leberwurst	143
Mango	190
Olivenöl	0
Quark, 20%	87

Lebensmittel mit hohem Kaliumgehalt

Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Aprikosen, getrocknet	1.370
Bohnen, weiß	1.310
Erdnüsse, geröstet	777
Kartoffelchips	1.000
Kartoffeln	443
Linzen	810
Meerrettich	554
Petersilie	1.000
Pommes frites	1.160
Rosinen	782
Schokolade, Milkschokolade	471
Stockfisch	1.500
Weizenkeime	837

Phosphat

Pro Tag sollten Sie möglichst weniger als 1.200 mg Phosphor aufnehmen. Beachten Sie bitte: *1 mg Phosphor entspricht 3 mg Phosphat.*

Im Gegensatz zum Kaliumgehalt lässt sich der Phosphatgehalt leider nicht durch Wässern reduzieren.

- Wenn Sie nicht auf Schmelz- oder Kochkäse verzichten möchten, wählen Sie Produkte aus, die anstelle von Phosphat Citrat enthalten. Diese Produkte erhalten Sie z.B. in Reformhäusern. Citrat wird in der Zutatenliste als „E 331“ bezeichnet.
- Kondensmilch wird ebenfalls Phosphat zugesetzt. Bevorzugen Sie daher Sahne.
- Fruchteis ohne Milchzusatz ist besonders phosphatarm. Meist wird es als „Eis am Stil“ bezeichnet und ist dadurch zu erkennen, dass es durchsichtig ist.



Lebensmittel mit geringem Phosphorgehalt

(1 mg Phosphor entspricht dabei 3 mg Phosphat):

Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Apfel	12
Apfelsine	23
Birne	15
Butter	21
Buttermilch	90
Champignons	123
Gurke	23
Joghurt, 1,5% Fett	87
Magermilch	97
Olivenöl	0
Paprika	29
Wassermelone	11
Zwiebeln	42

Lebensmittel mit hohem Phosphorgehalt

(1 mg Phosphor entspricht dabei 3 mg Phosphat):

Lebensmittel	Milligramm (mg) pro 100 g
Bohnen, weiß	429
Camembert, 30% Fett i.Tr.	540
Eigelb	590
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	636
Erdnüsse, geröstet	409
Haferflocken	391
Linsen	412
Pistazien	500
Schmelzkäse, 60% Fett i.Tr.	795
Schokolade, Milkschokolade	242
Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	580
Weizenkleie	1.240
Weizenvollkornbrot	265

Getränke

Patienten mit Nierenfunktionsstörungen sind ständig von Überwässerung bedroht. Wenn zu viel Flüssigkeit zugeführt wird, können sich im Körper Wasseransammlungen (sog. Ödeme) bilden. In der Haut erkennt man solche Ödeme daran, dass auf Druck sichtbare Dellen entstehen. Gefährlicher sind Wassereinsparungen in der Lunge, die zu Husten und Atemnot führen können.

Die Flüssigkeitszufuhr muss daher streng begrenzt werden. Doch in einer Umgebung, in der Trinken zum Gesellschaftsleben dazugehört, ist das oft nicht einfach. Viele Dialysepatienten klagen über ständigen Durst.

Hier sind einige Tipps und Tricks, um das Durstgefühl zu überlisten, ohne zu viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen:

- Benutzen Sie kleine Trinkgefäße, trinken Sie langsam!
- Messen Sie die Trinkmenge ab.
- Kaugummis (am besten ohne Zucker) und Bonbons helfen häufig gegen Durst. Vorsicht dagegen bei Eiswürfeln, sie bestehen aus reinem Wasser!
- Trinken Sie nicht aus Gewohnheit.
- Saure Getränke können den Durst oft besser stillen als süße. Salz steigert den Durst!
- Nehmen Sie Medikamente mit dem Essen ein, das spart Flüssigkeitsmengen!



Im Zweifelsfall hilft ein Trinkprotokoll, die Übersicht zu behalten. Berücksichtigen Sie immer auch die versteckten Wassermengen in Speisen wie Pudding, Joghurt oder Obst.

Der folgenden Tabelle können Sie die Wassermenge einiger Lebensmittel entnehmen und so Ihre Wasseraufnahme besser einschätzen.

Lebensmittel	Wasseranteil
Obst, Gemüse, Saucen	90%
Joghurt, Quark	80%
Kartoffeln	75%
Fleisch, Fisch, Geflügel (roh)	70% (durch Braten oder Kochen gehen ca. 10% verloren)
Reis, Nudeln (gekocht)	60%
Wurst	50%
Käse, Brot	30%



Auch wenn die Flüssigkeitszufuhr bei Getränken das Hauptproblem darstellt, sollten Sie nicht vergessen, auf den jeweiligen Gehalt an Natrium, Kalium und Phosphat zu achten.

- Da Frucht- und Gemüsesäfte relativ viel Kalium enthalten, sollten Sie Säfte immer mit Wasser verdünnen.
- Der Mineralgehalt von Tafel- und Mineralwasser in Flaschen kann erheblich variieren, ist aber auf dem jeweiligen Etikett ausgewiesen. Wählen Sie eine Sorte aus, die möglichst wenig Natrium enthält.
- Wenn Sie Ihren Kaffee oder Tee ungern pur trinken, verwenden Sie lieber Kaffeesahne statt Kondensmilch, um nicht unnötig viel Phosphat zu sich zu nehmen.

Damit Sie auch die Getränke in Ihren Diätplan einkalkulieren können, haben wir Ihnen eine Liste der beliebtesten „Drinks“ zusammengestellt.

Apropos Drinks: Der Genuss von Alkohol kann bei nierenkranken Patienten nicht nur wegen der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge negative Auswirkungen haben. Durch eine Einschränkung der körpereigenen Abbauprozesse kann die Wirkung des Alkohols verstärkt sein, und Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind möglich.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen hin und wieder, z.B. zu besonderen Anlässen, ein wenig Alkohol erlaubt. Auch für diesen Fall finden Sie einige Getränke in unserer Liste.



Getränke

Milligramm (mg) pro 100 g (ca. 100 ml)

	Natrium	Kalium	Phosphor
Leitungswasser	1	0	0
Apfelsaft	3	126	11
Cola	4	1	6
Gemüsesaft	239	259	58
Limonade	7	1	1
Multi-Vitamin-Nektar	15	93	13
Orangensaft	1	155	24
Bohnenkaffee	1	66	2
Instantkaffee	2	200	18
Tee, schwarz	1	17	1
Früchtetee	1	9	0
Kräutertee	1	9	0
Milch 3,5% Fett	50	150	93
Kaffeesahne	40	140	90
Schlagsahne 30% Fett	30	100	60
Kondensmilch 10% Fett	140	410	270
Trinkmilch mit Kakao	73	173	99
Bier, Pils	4	55	32
Bier, alkoholfrei	3	40	20
Malzbier	4	35	11
Weißwein trocken	2	95	15
Rotwein, Qualitätswein	3	105	20
Sekt	3	50	10
Klarer Schnaps 32 Vol.%	1	1	6

1 mg Phosphor entspricht 3 mg Phosphat.

Abwechslungsreich, schmackhaft und gesund: Ernährungspläne für Dialysepatienten

Die Tagespläne, die wir Ihnen hier vorstellen, enthalten 2.000–2.100 Kilokalorien (kcal). Dialysepatienten sollten pro Kilogramm Körpergewicht 30–35 kcal aufnehmen.

Die in den Tageskostplänen vorgesehene Zufuhr an Getränken beträgt 300–400 ml. Passen Sie die Trinkmenge Ihrem Flüssigkeitsbedarf an.

Wenn Sie bestimmte Nahrungsmittel oder Speisen nicht mögen, können Sie diese durch Alternativen ersetzen. Achten Sie dabei aber auf den Kalium-, Phosphat- und Natriumgehalt der Lebensmittel. Grundsätzlich sollten Sie kalium-, phosphat- und natriumarme Lebensmittel bevorzugen. Enthält aber beispielsweise eine Ihrer Lieblings Speisen viel Kalium, können Sie dies ausgleichen, indem Sie sich zu den übrigen Mahlzeiten bewusst kaliumarm ernähren. Ferner sollten Sie die Portionsgröße von Speisen mit hohem Kalium-, Phosphat- oder Natriumgehalt reduzieren. *Entscheidend ist immer die Gesamtbilanz des Tages!*

Patienten mit Diabetes mellitus benötigen einen individuellen Diätplan, bei dem die Zuckerzufuhr der Stoffwechselsituation angepasst wird. Diabetiker sollten diese Tagespläne daher nicht umsetzen. Auch *Patienten mit stark erhöhten Blutfetten* sollten spezielle Diätmaßnahmen berücksichtigen, mit denen die Fettstoffwechselstörung günstig beeinflusst werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Diät!

Tageskostplan 1

Frühstück

1 Weizenbrötchen (50 g) mit 10 g Pflanzenmargarine und 15 g (3 TL) Himbeer-Konfitüre bestreichen. 100 g Magerquark mit 1 TL Zucker und 2 TL Zitronensaft anrühren. 1 kleinen Apfel (90 g) in Stückchen schneiden und unter den Quark mischen. Dazu 1 Tasse Kaffee (150 ml) mit 2 TL Kaffeesahne.

Zwischenmahlzeit

100 g Salatgurke in Streifen schneiden und mit 60 g Frischkäse (50% Fett i.Tr.) dippen.

Mittagessen

200 g Putenschnitzel mit 150 g Vollkornreis und 5 EL heller Soße. Dazu 50 g Eisbergsalat mit 30 g Zwiebeln, angerichtet mit 2 TL Olivenöl, 1 TL Essig, 1 EL frische Kräuter und etwas Pfeffer. Dazu 100 ml Mineralwasser.



Zwischenmahlzeit

1 Stück versunkener Apfelkuchen (100 g)

Abendessen

100 g Baguette aufschneiden, mit 15 g Pflanzenmargarine bestreichen und mit 100 g Bratenfleisch-Aufschnitt belegen. Danach 1 Birne (140 g) sowie 150 ml Eistee.

Der Tageskostplan 1 enthält ca.:

980 mg Natrium 980 mg Natrium entsprechen
2.450 mg Kochsalz

2.000 mg Kalium

1.110 mg Phosphor 1.110 mg Phosphor entsprechen
3.330 mg Phosphat

Energiegehalt: 2.100 kcal

Die Flüssigkeitszufuhr durch Getränke beträgt 400 ml. Beachten Sie z.B. aber auch den Wassergehalt von Apfel, Birne, Gurke und Soße.

Tageskostplan 2**Frühstück**

20 g (5 gehäufte EL) Cornflakes mit
100 ml Milch (3,5% Fett) und
1 TL Zucker mischen.

Dazu 1 Milch- oder Vollkornhörnchen mit
5 g Pflanzenmargarine und
60 g Frischkäse (50% Fett i.Tr.) bestreichen.

**Zwischenmahlzeit**

2 Knäckebrote, bestrichen mit
5 g Pflanzenmargarine und mit
60 g Putenwurst (fettreduziert) belegt.
Dazu 6 Radieschen (50 g).

Mittagessen

200 g Rinderroulade mit Soße und
150 g Nudeln.
Dazu 50 g Kopfsalat, zubereitet mit
1 EL saure Sahnesoße und 1 EL gemischte Kräuter.
Danach 1 Tasse Kaffee (150 ml) mit
2 TL Kaffeesahne.

Zwischenmahlzeit

2 Kugeln Eiscreme (60 g) mit Eiswaffeln (20 g).

Abendessen

2 Scheiben Graubrot (100 g) mit
10 g Pflanzenmargarine bestreichen und mit
60 g Camembert (50% Fett i.Tr.) belegen.
150 g frische Erdbeeren vierteln, mit
3 TL Zucker mischen und mit
150 g Joghurt (1,5% Fett) anrichten.
Danach 150 ml Mineralwasser.

**Der Tageskostplan 2 enthält ca.:**

1.630 mg Natrium 1.630 mg Natrium entsprechen
4.075 mg Kochsalz

1.950 mg Kalium

1.150 mg Phosphor 1.150 mg Phosphor entsprechen
3.450 mg Phosphat

Energiegehalt: 2.000 kcal

Die Flüssigkeitszufuhr durch Getränke beträgt 300 ml. Zum Frühstück werden zusätzlich 100 ml Milch mit Cornflakes verzehrt. Auch die Erdbeeren enthalten viel Wasser und sollten in der Flüssigkeitsbilanz Berücksichtigung finden.

Tageskostplan 3**Frühstück**

3 Scheiben Toastbrot (60 g) mit
15 g Pflanzenmargarine bestreichen. Dazu
100 g Kräuterquark (40% Fett i.Tr.) sowie
1 Tasse Kaffee (150 ml) mit 2 TL Kaffeesahne.

Zwischenmahlzeit

1 Scheibe Graubrot (40 g) mit
5 g Pflanzenmargarine bestreichen und mit
30 g Weichkäse (68% Fett i.Tr.) belegen.
Danach 1 Mandarine (50 g) oder 1 Apfel (115 g).

Mittagessen

150 g Kabeljau (gebraten) mit heller Soße,
150 g Porree (in viel Wasser gekocht) und
150 g Salzkartoffeln (vor dem Garen in kleine Stückchen
schneiden und in warmem Wasser, das mehrmals
gewechselt werden sollte, ca. 3 Stunden einweichen).

Zum Nachtisch 150 g Grießpudding
mit Himbeersoße (Fertigprodukt).

Als Getränk 150 ml Apfelsaftschorle.



Zwischenmahlzeit

3 Scheiben Zwieback (30 g) mit
60 g Hüttenkäse.

Abendessen

2 Weizenbrötchen (100 g) aufschneiden und mit
20 g Pflanzenmargarine bestreichen. Die Brötchen mit
70 g gekochtem Schinken,
1 Ei (in Scheiben) und
100 g Salatgurke (in Scheiben) belegen.
Dazu 100 ml Mineralwasser.

Der Tageskostplan 3 enthält ca.:

1.700 mg Natrium 1.700 mg Natrium entsprechen

4.250 mg Kochsalz

1.990 mg Kalium

1.110 mg Phosphor 1.110 mg Phosphor entsprechen

3.330 mg Phosphat

Energiegehalt: 2.000 kcal.

Die Flüssigkeitszufuhr durch Getränke beträgt 400 ml. Be-
achten Sie z.B. aber auch den Wassergehalt von Mandarine,
Porree und Gurke.

Tipps, Tipps, Tipps

- Da brauner Zucker deutlich mehr Kalium enthält als weißer Haushaltszucker, bevorzugen Sie weißen Zucker.
- Gurken enthalten nur sehr wenig Kalium, sodass sie sich auch zum Dünsten eignen.
- Pilze sollten Sie nur gekocht oder aus der Dose (ohne die Flüssigkeit) in kleinen Portionen verzehren. Auf rohe, gedünstete, gebratene, getrocknete oder tiefgekühlte Pilze sollten Sie aufgrund des hohen Kaliumgehalts verzichten.
- Wenn Sie zum Frühstück gern Müsli essen, können Sie Kalium einsparen, wenn Sie einen Teil des Müslis durch Cornflakes ersetzen.
- Kochen Sie Nudeln und Reis mit viel Wasser und schütten Sie das Kochwasser weg. Auf diese Weise können Sie den ohnehin niedrigen Kaliumgehalt noch weiter reduzieren. Bevorzugen Sie Vollkornnudeln und -reis. Sie enthalten wenig Kalium, liefern aber viele Ballaststoffe, die die Verdauung anregen.
- Auch den Kaliumgehalt von Fleisch können Sie verringern, indem Sie 1 Teil Fleisch mit 2 Teilen Wasser kochen. Die Kochflüssigkeit darf hierbei aber nicht für die Soße verwendet werden.
- Wenn Sie nicht ganz auf gesalzene Fisch, wie z.B. Matjeshering, verzichten wollen, sollten Sie den Fisch ausreichend wässern und das Wasser wegschütten.
- Eier enthalten hochwertiges Eiweiß und wenig Kalium. Der Dotter enthält aber relativ viel Phosphat. Sie können daher Phosphat sparen, wenn Sie nur einen Teil des Dotters verwenden.
- Der Kaliumgehalt von Kartoffelfertigprodukten kann sehr unterschiedlich sein. Um auf Nummer Sicher zu gehen, sollten Sie darauf lieber verzichten.



Überreicht durch

????????