

ERNÄHRUNG UND NIEREN-VERSAGEN



Seite 1/4

Ihre Ernährung zu kontrollieren, wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, kann schwierig sein. Es kann aber positiv beeinflussen, wie Sie sich fühlen und welche anderen Behandlungen Sie benötigen. Sie müssen sich darüber bewusst zu sein, dass Ihre Ernährungsbedürfnisse sich sehr wahrscheinlich verändern werden, wenn Ihre Nierenerkrankung weiter fortschreitet. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch mit Nierenerkrankung verschieden ist und verschiedene Nahrungsvorlieben und individuelle Ernährungsbedürfnisse hat.

Ein Ernährungsberater oder eine Ernährungsberaterin, der/die auf Nierenerkrankungen spezialisiert ist, ist die beste Ansprechperson dafür, was Sie essen und trinken können. Ein Ernährungsberater wird Ihre gegenwärtige Ernährung beurteilen und Sie in Bezug auf eventuell notwendige Veränderungen beraten.

Ein Ernährungsgutachten beinhaltet eine Beurteilung Ihrer täglichen Aufnahme von Energie und wichtigen Nährstoffen, wie zum Beispiel:

- Eiweiß
- Natrium/Salz
- Kalium
- Phosphat
- Flüssigkeit
- Fett
- Kohlenhydrate

Rat wird auf individueller Basis erteilt und berücksichtigt, was Sie gerne essen, wie Sie sich fühlen, Ihr Alter, Gewicht, Ihren Lebensstil, allgemeinen Gesundheitszustand, und Ihre Muskelmasse und Blutwerte. Es kann sein, dass Ihnen die anfänglich vorgeschlagenen Veränderungen geringfügig erscheinen, aber wenn Ihre Nierenerkrankung weiter fortschreitet, kann es sein, dass tiefgreifendere Veränderungen nötig werden.

Was Sie tun können, um das Beste aus Ihrem Termin mit Ihrem Ernährungsberater oder Ihrer Ernährungsberaterin herauszuholen:

- Schreiben Sie über einen Zeitraum von mehreren Tagen hinweg auf, was Sie essen, und bringen Sie diese Liste zu Ihrem Termin mit.
- Bringen Sie Ihre Medikamentenliste mit.
- Falls Sie jemanden haben, der normalerweise für Sie kocht, bringen Sie diese Person ebenfalls mit.
- Stellen Sie Fragen, so dass Sie verstehen, was Sie tun sollen und warum.
- Machen Sie regelmäßig nachfolgende Termine aus, um Ihren Fortschritt zu überwachen.



WICHTIGE BESTANDTEILE EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Energie

Genauso wie Ihr Auto Benzin braucht, braucht Ihr Körper Nahrung. Die richtige Menge an Energie zu sich zu nehmen (Kilojoules oder Kalorien) ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig, sowie auch für Ihr Körpergewicht.

Kohlenhydrate und Fett sind die Hauptenergiequellen Ihres Körpers:

- Wenn Eiweiß in Ihrer Ernährung eingeschränkt wurde, können Sie Ihren Energiebedarf möglicherweise durch eine erhöhte Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten decken
- Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sind zum Beispiel Brot, Müsli, Reis, Nudeln und Getreide
- Wählen Sie „gute Fette“, wie mehrfach bzw. einfach ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl.

Eiweiß

Die korrekte Menge an Eiweiß zu sich zu nehmen, ist wichtig für Ihre Gesundheit. Ihr Körper benötigt Eiweiß, um:

- Muskeln aufzubauen
- Gewebe zu reparieren
- Infektionen zu bekämpfen

Wenn Sie allerdings unter Nierenkrankheit leiden, ist es meist wichtig, eiweißhaltige Nahrungsmittel in Ihrer Ernährung einzuschränken, um zu verhindern, dass sich zu viele Abfallprodukte im Körper ansammeln. Ihr Eiweißbedarf kann sich auch verändern, wenn Sie Dialysepatient/in werden, und er sollte mit ihrem Ernährungsberater besprochen werden.

Eiweißreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel:

- Tierische Produkte wie Eier, Fisch, Fleisch, Hühnchen
- Milchprodukte wie Käse, Milch und Joghurt
- Pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Erdnussbutter, Linsen, gebackene Bohnen, Bohnensuppenmischung, Bohnensaladmischung und Kichererbsen enthalten ebenfalls Eiweiß, sind aber bisweilen weniger geeignet aufgrund ihres Anteils und Kalium und Phosphor.



Phosphate

Die Menge an Phosphor in der Nahrung einzuschränken ist in jedem Stadium einer Nierenerkrankung wichtig. In vielen Fällen führt eine Einschränkung von Eiweiß auch zu einer verminderten Aufnahme von Phosphor. Manchmal ist es auch notwendig, Medikamente einzunehmen, die die Absorption von Phosphat unterbinden, um die Menge des Phosphats zu reduzieren, das in den Blutkreislauf gelangt.

Phosphatbindende Medikamente verbinden sich im Darm mit dem Phosphor in der Nahrung, mit dem Ergebnis, dass ein Teil des Phosphats im Stuhl ausgeschieden wird. Aus diesem Grund ist es ausgesprochen wichtig, phosphatbindende Medikamente zusammen mit Essen einzunehmen. Ein Ernährungsberater kann Ihnen dabei helfen, wie Sie phosphatbindende Medikamente am besten mit Ihren Mahlzeiten kombinieren.

Natrium (Salz)

Natrium ist ein Mineral, das von Natur aus in Nahrungsmitteln enthalten ist. Es wird auch weitläufig zu verpackten und verarbeiteten Lebensmitteln hinzugefügt. Es beeinflusst, wie viel Flüssigkeit Ihr Körper einbehält.

Zu viel Natrium und Flüssigkeit kann zu den folgenden Beschwerden führen:

- Bluthochdruck
- Anschwellen der Fußgelenke, Füße, Hände, sowie geschwellene Augen
- Atemnot
- Erhöhter Eiweißanteil im Urin

Viel Natrium zu verzehren macht außerdem durstig, was dann zum Problem wird, wenn die Harnleistung sich verringert (meist mit dem Beginn von Dialysebehandlungen).

Lebensmittel, die normalerweise sehr viel Natrium enthalten, sind zum Beispiel:

- Gewürze wie zum Beispiel Gewürzmischungen, Zitronenpfeffer, Knoblauchsatz
- Saucen wie Sojasauce, Fischsauce, Schwarze Bohnen-Sauce und Teriyaki-Sauce
- Konserven und einige tiefgefrorene Lebensmittel
- Verarbeitete Fleischprodukte wie Schinken, Speck, Wurst, Fleischerzeugnisse und Aufschnitt
- Snacks wie Kartoffelchips und Kräcker
- Brühwürfel und Fertigsuppen
- Gerichte zum Mitnehmen
- Achten Sie auf Salzersatzprodukte, da diese manchmal Kalium anstatt Natrium enthalten

Kalium

Fast alle Lebensmittel enthalten Kalium. Viele gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Milchprodukte haben einen hohen Kaliumanteil. Wenn Sie an Nierenkrankheit leiden, müssen Sie Ihren Verzehr dieser Nahrungsmittel in der Regel unter Kontrolle halten. Das kann bedeuten, dass möglicherweise einige Früchte und Gemüsesorten ganz vermieden werden müssen, während es bei anderen ausreichend sein kann, sie in kleinen Mengen und seltener zu verzehren. Es ist wichtig, dass Sie sich von einem Ernährungsberater beraten lassen, wie Sie am besten Nahrungsmittel aus allen Nahrungsmittelgruppen in Ihre Ernährung einschließen, und dabei einen gesunden Essensplan mit einem insgesamt geringen Kaliumanteil aufrechterhalten können.

Die Menge an Kalium, die Sie essen sollten, wenn Sie Dialysebehandlungen erhalten, hängt von der Art der Dialyse ab. Bei Hämodialysen ist es meistens notwendig, die Aufnahme von Kalium einzuschränken. Im Gegensatz dazu müssen Sie möglicherweise Ihre Kaliumaufnahme erhöhen, wenn Sie Peritonealdialysen erhalten. Manche Patienten müssen außerdem Medikamente einnehmen, um die Kaliummenge in Ihrem Blut unter Kontrolle zu halten.

Flüssigkeit

Die Flüssigkeitsaufnahme variiert mit den verschiedenen Stadien einer Nierenerkrankung. Manche Patienten müssen große Mengen an Flüssigkeit trinken, während andere ihre Flüssigkeitszufuhr einschränken müssen. Die für Sie empfohlene Flüssigkeitsmenge hängt von Ihrer Harnleistung, der Flüssigkeitsansammlung und Ihrem Blutdruck ab. Die Harnleistung verringert sich in der Regel, je länger Sie Dialysebehandlungen machen. Ihre Flüssigkeitsaufnahme sollte währenddessen angepasst werden. Denken Sie daran, auch flüssige Lebensmittel in die erlaubte Flüssigkeitsmenge miteinzurechnen.

Diese schließen zum Beispiel ein:

- Wasser und Eiswürfel
- Tee, Kaffee, Säfte, Limonaden, Milch und Milchprodukte
- Bratensaucen, Soßen und Suppen
- Eis, Gelee, Vanillepudding und Joghurt

EIN GESUNDES GEWICHT BEIBEHALTEN

Ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten kann es Ihnen erleichtern, gesund zu bleiben. Manche Menschen mit Nierenerkrankung haben keinen Appetit oder haben Schwierigkeiten, genug zu essen, um gesund zu bleiben. Mangelernährung kann entstehen, wenn die Nahrungsaufnahme unzureichend ist, da der Körper keine ausreichende Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen erhält. Dies ist häufiger der Fall bei Leuten, die kurz davor stehen, Dialyse zu brauchen, aber es kann auch fortbestehen, wenn Dialysebehandlung begonnen hat.

Es ist entscheidend, dass Sie sich an den Essensplan halten, den Ihr Ernährungsberater bzw. Ihre Ernährungsberaterin für Sie erstellt hat, auch wenn Sie keinen Appetit haben. Teilen Sie Ihrem Arzt oder Ernährungsberater mit, wenn Sie unerwartet abnehmen, oder andere Bedenken bezüglich Ihrer Ernährung haben.

Gewichtszunahme kann ebenfalls ein ernstes Problem sein. Wenn Sie übergewichtig sind, kann dies erschweren, einen Zugang für Dialysebehandlungen zu finden. Übergewicht kann auch bedeuten, dass Sie nicht für eine Transplantation in Frage kommen. Falls Sie das Problem haben, dass Sie zunehmen, kann Ihr Ernährungsberater Ihnen mit einem nierenfreundlichen Diätprogramm helfen.

Um weitere Informationen über Nierengesundheit oder dieses Thema zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Kidney Health Australia unter der Niereninformation-Hotline 1800 454 363 (kostenloser Anruf), oder besuchen Sie die Website www.kidney.org.au

Dieses Informationsblatt ist als allgemeine Einführung zu diesem Thema gedacht und nicht darauf ausgelegt, den Rat Ihres Arztes oder Therapeuten zu ersetzen. Große Sorgfalt wurde angewendet, um sicherzustellen, dass die Informationen für den Leser relevant und in jedem australischen Bundesstaat zutreffend sind. Bitte beachten Sie, dass Kidney Health Australia sich darüber bewusst ist, dass die Erfahrung jeder Einzelperson individuell verschieden ist, und dass Behandlung und Gesundheitsvorsorge abhängig von persönlichen Umständen, dem Arzt bzw. Therapeuten, und dem Bundesstaat, in dem Sie leben, variieren. Falls Sie weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich grundsätzlich an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Überarbeitet: September 2013

Falls Sie hörgeschädigt oder sprachbehindert sind, rufen Sie den staatlichen Vermittlungsdienst unter 1800 555 677 an, oder besuchen Sie www.relayservice.com.au. Für alle Arten von Service lassen Sie sich mit 1800 454 363 verbinden.