

Mein perfektes Dinner

Vorspeise

Bunter Blattsalat

Für 2 Personen • gelingt leicht

🕒 25 Min.

1 Zwiebel, in feinen Halbringen •
1 Knoblauchzehe, fein gehackt •
2 EL Zitronensaft • 1 TL Honig oder
Zucker • frisch gemahlener Pfeffer •
¼ TL Senfpulver • 1 EL Olivenöl •
100 g bunte Blattsalat-Mischung •
4 Datteltomaten, geviertelt

● Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Senfmehl miteinander verrühren, zuletzt das Öl unterschlagen. Salat waschen, putzen, mit dem Dressing vermischen, die Datteltomaten unterheben, auf einem Teller anrichten.

Kaliumsparer

2 Datteltomaten (30 g) liefern
70 mg Kalium.

Nährwerte pro Portion

75 kcal • 1 g E • 1 g F • 5 g KH •
260 mg Kalium • 25 mg Phosphor •
0 g Kochsalz • 0 EP

Hauptspeise

Kürbis-Ebly

Für 2 Personen • geht schnell

🕒 10 Min. + 15 Min. Garzeit

1 EL ÖL • 50 g Frühlingszwiebeln oder eine kleine Lauchstange in feinen Ringen •
125 g Ebly (Hartweizen) • 250 g Hokkaido-Kürbis, grob gerieben • frisch gemahlener Pfeffer • 1 Msp. Paprikapulver edelsüß • ¼ TL Curry • ⅛ TL Ingwerpulver •
1 Prise Zimt • 250 ml Wasser • 1 EL Zitronensaft • 100 g Räuchertofu, in Würfeln •
2 EL geriebener Hartkäse (Gruyère, Pecorino, Grana Padano)

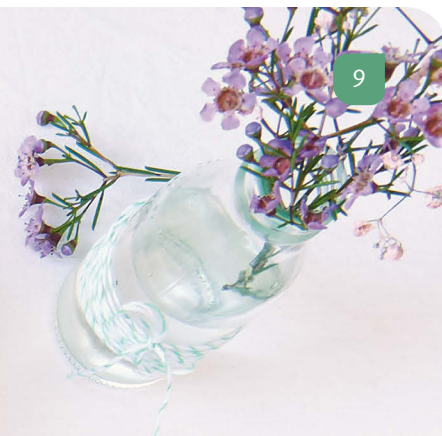
● Öl erwärmen, Zwiebeln (Lauch) darin andünsten, Ebly und Kürbis kurz mit andünsten, Gewürze zugeben, kurz umrühren, Wasser und Zitronensaft dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, 10 Min. köcheln.

● Tofu und Käse daruntermischen, 5 Min. ziehen lassen, evtl. nachwürzen.

Variante Anstelle von Ebly können Sie Couscous, Bulgur, Basmatireis, Risottoreis, Hirse, Quinoa verwenden. Gemüse wählen Sie nach Saison und Vorlieben aus. Für Kaliumsparer eignen sich Zucchini, grüne Paprika und Shiitakepilze.

Nährwerte pro Portion

405 kcal • 17 g E • 10 g F • 58 g KH •
4 BE • 615 mg Kalium • 300 mg
Phosphor • 0,4 g Kochsalz •
½ EP tierisch • 1½ EP pflanzlich



Nachspeise

Marinierte Ananas

Für 2 Personen • exotische Zutaten

🕒 10 Min. + 30 Min. Marinieren

250 g Ananas (Konserven, Scheiben oder Würfel) • 1 Msp. Zimtpulver • 1 Msp. Kardamompulver • 1 Sternanis • ½ TL Korianderkörner • 1 kleines Stück frischer Ingwer • 1 TL brauner Zucker • 1 TL Rosenwasser • 75 g Crème fraîche • frische Minzeblätter

- Den Saft der Ananas mit den Gewürzen und Zucker leicht sirupartig einkochen, dann das Rosenwasser und die Früchte dazugeben. Mind. ½ Std. zugedeckt marinieren.

- Die Crème fraîche mit ein wenig Ananassirup verrühren, über die Früchte geben und mit Minzeblättern garnieren.

Tipp Die marinierte Ananas am Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

205 Kalorien • 1 g E • 12 g F •
22 g KH • 2 BE • 195 mg Kalium •
30 mg Phosphor • 0 g Kochsalz • 0 EP



Nierenerkrankungen, was passiert da eigentlich?

Der Mensch hat 2 Nieren, 2 bohnenförmige Organe, rechts und links neben der oberen Lendenwirbelsäule. Die Niere wird unterteilt in Nierenmark, Nierenrinde und Nierenbecken. In der Nierenrinde haben ca. 1 Million Nephron die wichtigste Funktion. Ein Nephron besteht aus dem Nierenkörperchen, einer Kapsel mit winzigen blutführenden Gefäßen (Glomeruli), und den Harnkanälchen (Tubuli). Die Nierenkörperchen sind die eigentlichen Filter. Die Kanälchen transportieren und verarbeiten den gefilterten Harn.

Filter und Produzent

Die Aufgaben der Nieren sind vielfältig: Sie steuern den Flüssigkeits- und Salzhaushalt des Körpers, sie

entfernen Abbauprodukte, regulieren einzelne Mineralstoffe und produzieren Hormone.

Für die Ausscheidung über die Nieren wird das Blut sehr fein gefiltert («glomeruläre Filtration») und Substanzen werden aus dem Blutstrom in die kleinen Harnkanäle ausgeschieden («tubuläre Sekretion»). In 20 Min. fließt das gesamte Blut des Menschen einmal durch seine Nieren. Im Normalfall produziert die Niere täglich 1 bis 2 Liter Urin:

- Die Nieren reinigen das Blut von Abbauprodukten des Eiweißstoffwechsels, z. B. Kreatinin.
- Sie entgiften den Körper, bauen Medikamente ab und sorgen für deren Ausscheidung.
- Sie filtern wichtige körpereigene Stoffe zurück ins Blut.

- Sie halten die Zusammensetzung der Blutsalze konstant: Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium.
- Sie regeln den Flüssigkeitshaushalt im Organismus.
- Sie unterstützen den Säure-Basen-Haushalt, indem sie bestimmte Säuren aus dem Blut entfernen.
- Die Nieren produzieren das Hormon Renin und regulieren dadurch den Blutdruck.
- Sie bilden ein Hormon (das Erythropoetin), das für die Bildung roter Blutkörperchen gebraucht wird.
- Sie beeinflussen den Knochenstoffwechsel, indem sie Vitamin D₃ produzieren und Phosphor und Kalzium in Balance halten.

Erkrankungen der Niere beeinträchtigen die Nierenfunktionen. Der Arzt diagnostiziert dann eine Niereninsuf-

fizienz. Der medizinische Begriff »Niereninsuffizienz« kann mit »Nierenschwäche« übersetzt werden. Ursachen für diesen Funktionsverlust sind meistens langjährig bestehende Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, immer wiederkehrende Entzündungen in der Niere oder eine übermäßige Einnahme bestimmter Schmerzmittel.

Niereninsuffizienz bedeutet Nierenschwäche

Wie viele schleichend verlaufende chronische Erkrankungen beginnt die Niereninsuffizienz häufig, ohne dass Sie es merken. Die Betroffenen sind schmerzfrei und der Arzt entdeckt meist zufällig einen Bluthochdruck oder Eiweiß im Urin. Ödeme

(Wassereinlagerungen) sind eine Folge der verminderten Funktion – die Niere scheidet weniger Wasser und Salze aus. Eine Blutarmut (Anämie) ist die Folge davon, dass die Niere zu wenig von dem Hormon Erythropoetin produziert.

Kreatinin und Harnstoff, Filtrationsrate

Kreatinin und Harnstoff sind Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels, die im Blut zirkulieren und die die Niere ausscheidet. Sie werden jedoch stark von weiteren Faktoren beeinflusst. Ein genaueres Maß für die Nierenleistung ist die glomeruläre Filtrationsrate, kurz GFR. Das ist ein vom Labor errechneter Wert aus verschiedenen Daten. Er gibt an, wie viel Blut die Niere in einer Minute reinigt. Eine GFR unter 90 ml/min zeigt eine beginnende Nierenschwäche an. Man spricht von einer eingeschränkten Funktion bei einer GFR unter 60 ml/min und von einer hochgradig eingeschränkten ab einer GFR unter 30 ml/min. Eine Dialyse (Blutwäsche) wird notwendig bei GFR-Werten unter 10–15 ml/min. Die Dauer der einzelnen Stadien einer Niereninsuffizienz kann über mehrere Wochen und Monate bis zu vielen Jahren reichen. In dieser Phase der Prä dialyse kann Ihre Ernährung Sie wesentlich unterstützen.

Eiweiß hat im Urin nichts verloren

Eiweiß im Urin ist ein frühes Anzeichen einer Nierenerkrankung. Normalerweise sind die Filter der Niere so dicht, dass höchstens 0,2 g Eiweiß pro Tag im Urin ausgeschieden werden. Bei den meisten Nierenerkrankungen ist diese Filterfunktion schon früh beeinträchtigt und Eiweiß, besonders Albumin, erscheint im Urin. Albumin im Urin ist also ein sehr empfindlicher Wert für den Nachweis einer Nierenerkrankung. Die Menge an Eiweiß im Urin sagt Ihnen und dem Arzt, wie ernst eine Nierenerkrankung ist.

Blutsalze

Elektrolyte sind Salze im Blut. Dazu gehören vor allem: Natrium, Kalium, Kalzium, Chlorid, Phosphat und Bikarbonat. Die Niere hält Elektrolyte im Blut in Balance. Sogar bei stark beeinträchtigter Funktion gelingt es der Niere, diese im Gleichgewicht zu halten – mit Ausnahme von Phosphat und Bikarbonat.

Phosphat steigt schon bei geringen Einbußen der Nierenfunktion im Serum an. Ein wesentlicher Baustein der Ernährung ist die Regulation der Phosphatzufuhr durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Ein zu hoher Phosphatspiegel schwächt langfristig die Festigkeit der Knochen und führt dazu, dass sich Kalzium in

den Blutgefäßen abgelagert. Sie können es so sehen: Die Knochen entkalken sich und die Blutgefäße verkalken.

Wenn das Blut sauer ist

Bikarbonat ist im Blut eine Puffersubstanz zum Abfangen der Säure. Beim Abbau von Inhaltsstoffen aus Lebensmitteln entstehen im Körper Säuren und Basen. Die Nieren sind über verschiedene Mechanismen daran beteiligt, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Mit dem Fortschreiten der Niereninsuffizienz nimmt die Fähigkeit der Niere ab, Wasserstoffionen auszuscheiden (Ionen sind positiv geladene, »saure« Teilchen). Gleichzeitig produziert die Niere zu wenig Bikarbonat, das diese sauren Teilchen im Blut neutralisiert. So kann sich mit der Zeit eine Übersäuerung des Blutes (Azidose) entwickeln. Als »metabolische Azidose« bezeichnet die Medizin eine stoffwechselbedingte Übersäuerung des Blutes.

Mit Essen und Trinken können Sie den Säure-Basen-Haushalt des Körpers beeinflussen. Eine pflanzliche Ernährung mit reichlich Gemüse, Salat, Obst, Getreide, Kartoffeln und eine moderate Aufnahme von Eiweiß senkt die Säurelast. Zusätzlich zur basenbetonten Ernährungsweise können Medikamente den Mangel an Bikarbonat beheben.

Die Rolle des Diabetes

Im Verlauf eines Diabetes kann es zu Veränderungen der Nierenfunktion, einer diabetischen Nephropathie, kommen. Das ist mit 30–40% die häufigste Ursache der chronischen Niereninsuffizienz. Das Risiko, eine Nierenfunktionsstörung zu entwickeln, ist bei Betroffenen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes, insbesondere im Zusammenhang mit Bluthochdruck und zunehmendem Alter, laut Statistik gleich hoch.

Eine erhöhte Eiweiß- sowie Kochsalzzufuhr kann die Entwicklung einer diabetischen Nephropathie beschleunigen. Wenn die Funktion der Niere beim Diabetes gestört ist, zeigt sich das durch die Ausscheidung von Eiweiß im Urin. Geringe Eiweißausscheidungen bezeichnet man als »Mikroalbuminurie«. Sie zeigen einen beginnenden Nierenschaden an.

Steigt die Eiweißausscheidung, besteht eine Makroalbuminurie. Werden diese Zeichen übersehen und die beginnende Nephropathie bleibt unbehandelt, kann bei weiterer Schädigung recht früh eine Dialyse erforderlich werden. Eine beginnende Funktionsstörung der Nieren kann durch die Ernährung, eine Änderung des Lebensstils sowie medikamentös gut behandelt werden.

Prävention und Selbstfürsorge
Menschen mit Diabetes sind gut beraten, viermal jährlich ihren Blutdruck und einmal jährlich die Werte Albumin und Kreatinin sowie die glomeruläre Filtrationsrate (eGFR) anzuschauen.

Die beste Vorsorge ist eine gute Einstellung des Blutzuckers. Der HbA_{1c} ist ein Langzeitmarker für den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der vergangenen 3 Monate. Ein HbA_{1c} von 6,5 bis 8% liegt im prognostisch günstigen Bereich. Der Durchschnittswert zeigt keine Blutzuckerspitzen sowie Unterzuckerungen. Deshalb sind bei mit oralen Medikamenten behandeltem Typ-2-Diabetes ab und an Blutzuckertagesprofile sinnvoll. Insbesondere der Zwei-Stunden-Wert nach den Mahlzeiten ist aussagekräftig. In der Insulintherapie sind Blutzuckertagesprofile obligatorisch.

Eine individuell angepasste Diabetestherapie mit Insulin, Tabletten, Ernährung und Bewegung sorgt für normnahe Blutzuckerwerte. Wird bei Menschen mit Typ-2-Diabetes eine Niereninsuffizienz höheren Grades festgestellt, wird meist eine Insulintherapie notwendig. Die Niere verliert die Funktion, Medikamente (Antidiabetika) gleichmäßig und vollständig im Tagesverlauf auszuscheiden. Unkontrolliert verlaufende Blutzuckerwerte mit vereinzelt sehr

hohen und sehr niedrigen Werten sind die Folge. Einige Antidiabetika dürfen bei eingeschränkter Nierenfunktion nicht mehr gegeben werden. Mit Insulin kann der Blutzuckerverlauf in diesem Stadium recht gut eingestellt werden.

Was die Niere gesund hält

Eigentlich ist es ganz einfach. Insbesondere Ablagerungen in den Blutgefäßen sind schädlich für Ihre Nieren. Ein gesunder Lebensstil hält beides fit, die Blutgefäße und die Nieren. Die gute Nachricht ist: Es gibt viele Möglichkeiten.

- **Bewegen Sie sich:** Wenn Sie sich bewegen, verbessern Sie die Herz-Kreislauf-Funktion und das schützt Ihre Nieren. Bewegen Sie sich nach dem Motto »Mäßig und regelmäßig« und vor allem mit Spaß. Schon mit zügigem Spazieren gehen 30 Min. täglich können Sie positive Wirkungen erreichen. Gut zu wissen: So ganz nebenbei steigert Bewegung das innere Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.
- **Blutzucker kontrollieren:** Wenn Sie regelmäßig Ihren Blutzucker checken lassen, entdecken Sie die

Erkrankung früh und können handeln. Besteht ein Diabetes, schützt eine stabile Einstellung vor Folgeerkrankungen der Niere.

- **Blutdruck messen:** Hoher Blutdruck belastet die Gefäße – besonders die feinsten Gefäße der Niere.
- **Medikamente einnehmen:** Wenn Sie Bluthochdruckmedikamente oder solche zur Einstellung des Diabetes einnehmen, dann auf jeden Fall regelmäßig. Ihre positive und nachhaltige Wirkung entfalten Medikamente mit einer konsequenten dauerhaften Einnahme.
- **Gesund ernähren:** Langzeitstudien geben den wissenschaftlichen Beweis – ernähren Sie sich überwiegend ovo-lakto-vegetabil (Ei-Milch-Pflanze), schon das Ihre Nierenfunktionen.
- **Gewicht beachten:** Übergewicht schadet ganzheitlich. Sie profitieren von einer maßvollen Ernährung. Sie hält Ihren Körper in guter Form und Ihr Gewicht in Balance.
- **Genug trinken:** Für ihre Arbeit benötigt die Niere Wasser. Faustregel: Je heller der Urin, desto besser. Entwickeln Sie einfache Gewohnheiten und Trinkrituale. Verteilen Sie Ihre Getränke gleichmäßig über den Tag.
- **Leben Sie rauchfrei:** Rauchen schadet den Gefäßen und damit den

Nieren. Wege zum Rauchstopp gibt es viele. Holen Sie sich Unterstützung: Ärzte, Psychologen, regionale Selbsthilfen, Online-Kurse, Hypnose und Akupunktur können helfen.

- **Schmerzmittel vorsichtig verwenden:** Was auch immer Sie zu führen – die Nieren »klären« das. Frei verkäufliche Schmerzmittel dürfen Sie allenfalls kurze Zeit einnehmen. Dauerhafte Schmerzen gehören zur Abklärung in ärztliche Behandlung.
- **Nierenfunktion testen:** Früherkennung hilft immer. Wenn Sie einen Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht haben, Nierenerkrankungen in Ihrer Familie bereits vorgekommen sind oder Sie über 60 Jahre alt sind, dann lassen Sie sich regelmäßig testen.
- **Entspannung:** Tägliche kleine Ruheinseln entspannen den Geist und auch die Gefäße. Schon 15 Min. Zeit für sich selbst, regelmäßig, in Stille oder mit entspannender Musik, fördern die innere Balance.
- **Lebensfreude hält gesund:** Humor ist eine große Kraftquelle. Lachen Sie. Genießen Sie all das Schöne, das Sie haben. Und manchmal tut es gut, einfach nichts zu tun.

Richtig essen bei Niereninsuffizienz

Durch eine abgestimmte Ernährung können Sie bei chronischer Niereninsuffizienz den Verlauf Ihrer Erkrankung beeinflussen. Zunächst kommt es darauf an, durch eine moderate Eiweißzufuhr die harnpflichtigen Substanzen im Blut niedrig zu halten. Sie fragen sich, warum es sich lohnt, mit der Nahrung die Nierenrestfunktion zu erhalten bzw. das Fortschreiten der Insuffizienz zu verlangsamen? Hier kommen die Antworten:

- Sie minimieren die Bildung harnstoffpflichtiger Substanzen und Giftstoffe.
- Sie sorgen für eine ausreichende Flüssigkeitsbilanz.
- Sie beugen Elektrolytentgleisungen vor, dem Ungleichgewicht von Mineralstoffen im Blut.

- Sie normalisieren Ihre Blutdruckwerte.
- Sie verbessern Ihren Ernährungszustand und der Körpereiwweißbestand bleibt erhalten.
- Mit guten Phosphatwerten schützen Sie sich vor Gefäßverkalkung und Knochenentkalkung.
- Sie gleichen eine Übersäuerung aus.
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität.

Welche Ernährungsmaßnahmen für Sie persönlich wichtig und notwendig sind, richtet sich immer nach der Grunderkrankung und den aktuellen Laborwerten. Ihr Nierenfacharzt (Nephrologe) und Ihr Ernährungsberater erstellen Ihnen einen auf Sie individuell abgestimmten Ernährungsfahrplan.

Die Niere unterstützen

Die eine »richtige« Nierendiät für alle gibt es nicht. Dafür sind die Nierenerkrankungen zu unterschiedlich. Was Sie tun können: Fragen Sie Ihren Arzt und die Ernährungsberatung zu Ihren individuellen Details.

Zugleich existieren allgemeine Empfehlungen bei Niereninsuffizienz:

- Trinken Sie über den Tag verteilt 1–1,5 Liter.
- Essen Sie salzbewusst.
- Nehmen Sie ausreichend Energie (sprich Kalorien) zu sich.
- Essen Sie weder zu viel noch zu wenig Eiweiß.
- Bleiben Sie konsequent beim Nein zu Lebensmitteln mit Phosphatzusatzstoffen.

Eiweiß – weder zu viel noch zu wenig

Eiweiß ist ein Nährstoff und der Grundbaustein allen Lebens und er spielt bei Nierenerkrankungen immer eine wichtige Rolle. Eiweiß ist lebensnotwendig für den Aufbau und Erhalt der Muskeln sowie für die Blutbildung. In der Leber entsteht Harnstoff als Endprodukt des Eiweißstoffwechsels und wird über die Niere ausgeschieden.

Eine eiweißkontrollierte Kost senkt die Eiweißausscheidung im Urin. Mit einer überwiegend ovo-lakto-vegetabilen Kost erreichen Sie dieses Ziel gut. Diese Ernährungsweise macht es einfach, genügend und qualitativ hochwertiges Eiweiß zu essen. Das ist wichtig für Sie. Denn zu wenig Eiweiß ist fatal, weil eine Mangelernährung die Prognose verschlechtert.

Mit einer Dialysebehandlung wird Ihre Ernährung höher im Eiweißbedarf sein und es gelten andere Bedarfsmengen.

Fetter Käse, fette Wurst. Hätten Sie gewusst, dass fettarme Produkte eiweißreicher sind als fettreiche Lebensmittel? Deshalb ist es für Sie jetzt günstig, Wurst, Fleisch oder Käse mit eher höherem Fettgehalt zu kaufen und in kleiner Menge zu essen. Ein weiterer Vorteil ist der bessere Geschmack von Produkten

mit »normalem« Fettgehalt gegenüber dem von industriell fettreduzierten Produkten. Gleichzeitig enthalten sie meistens weniger Zusatzstoffe.

Wenig tierisches Eiweiß

Tierische Eiweiße enthalten mehr schwefelhaltige Aminosäuren (Bausteine der Eiweiße) als pflanzliche. Diese schwefelhaltigen Aminosäuren erhöhen die Säureausscheidung der Niere, was den Säure-Basen-Haushalt belastet. Wenn Sie wenig tierisches Eiweiß essen, haben Sie automatisch eine geringe Phosphatzufuhr. Dies ist ein zusätzlicher ganz wichtiger Effekt.

Welcher Bedarf besteht?

Eigentlich ist die nierengesunde Ernährung keine Reduzierung, sondern eine Normalisierung der Eiweißzufuhr. Der Eiweißbedarf gesunder Erwachsener beträgt 0,8–1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht am Tag. Durchschnittlich verzehrt ein Mensch in Deutschland rund 1,5 g Eiweiß (Proteine) pro kg Normalgewicht am Tag. Die Ernährungstherapie bei Niereninsuffizienz gibt 0,8–1 g Eiweiß je kg Normalgewicht und Tag vor. Weniger als 0,8 g kann den Abbau körpereigenen Eiweißes verursachen, was zur Mangelernährung und schlechtem Allgemeinbefinden führt. Deutlich mehr als

- Bevorzugen Sie eine ovo-lakto-vegetabile Lebensmittelauswahl.
- Wählen Sie pflanzliche Fette mit hohem Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren.
- Seien Sie vorsichtig mit alkoholischen Getränken.

Sie bemerken sicher, die nierenunterstützende Ernährung unterscheidet sich kaum von der, wie sie für jeden Menschen empfehlenswert ist. Vielleicht ist Ihre Erkrankung eine gute Chance, Gewohnheiten zu überdenken. Nehmen Sie es als Ansporn, einen gesundheitsfördernden Ernährungsstil zu kreieren. Ihre Angehörigen können sicherlich ebenfalls davon profitieren. Sie finden viele Vorschläge für Ihre persönliche Nieren-fit-Ernährung in diesem Buch.

1,3 g täglich gelten als schädigender Exzess.

Leitlinien zur Diätetik empfehlen, höchstens ein Drittel des Gesamteiweißes aus tierischen Quellen zu beziehen. Erfahrungen haben gezeigt, dass bis zu 50 Prozent tolerierbar sind. Als Berechnungsgrundlage dient das Normalgewicht (BMI 25). Für die Praxis schlage ich Ihnen eine einfache Art und Weise zur Einschätzung der Eiweißmenge vor: Sie rechnen tierisches Eiweiß täglich nach: Sie können von Ihrer Gesamteiweißmenge ein Drittel bis die Hälfte tierisches Eiweiß essen. Das sind beim Erwachsenen 20–30 g tierisches Eiweiß pro Tag. Der restliche Anteil steckt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot, Getreideflocken, Teig-

Rechenbeispiel

Ihre Körpergröße ist 170 cm,
Ihr Normalgewicht ist 72 kg.
Das heißt dann:
 $72 \times 0,8 \text{ g} = 57,6 \text{ g}$ Gesamteiweiß pro Tag (ein Drittel bis die Hälfte kann tierisches Eiweiß sein) = Gesamteiweiß dividiert durch 3 bzw. 2.
Ergebnis:
Die Eiweißmenge pro Tag wird aufgerundet auf 60 g. Das ergibt 20–30 g tierisches Eiweiß pro Tag.

waren, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten.

Im vorderen Buchumschlag finden Sie eine 5-g-Eiweiß-Austauschtabelle (1 EP = 5 g Eiweiß). Die Lebensmittelmengen sind alle auf 5 g Eiweiß bezogen. In praktischen 5er-Einheiten können Sie leicht Ihre Tagesportion errechnen. Zugegeben, diese Vorgehensweise ist wissenschaftlich betrachtet wenig genau. Es ist jedoch eine einfache und praktikable Lösung. Sie erfüllt im Alltag ihren Zweck und Sie finden Ihre richtige nierengesunde Eiweißmenge, ohne in einen Mangel zu geraten.

Tipp: Sie können pro Tag vermutlich 5–6 EP essen. Notieren Sie ein paar Tage lang auf einer Strichliste, wie viel EP Sie zu sich nehmen. Mit der Zeit werden Sie die Mengen, die Sie täglich verzehren können, im Kopf und im Gefühl haben.

Wer gern einmal Fleisch oder Fisch essen möchte, kann dies gut einplanen. Entscheiden Sie täglich neu, welche EP Sie zu sich nehmen möchten. Eine übliche Fleischportion von 125 g enthält etwa 25 g Eiweiß. Damit ist das Limit für diesen Tag erreicht. Gestalten Sie einige Tage in der Woche fleisch- und fischfrei. Das sorgt für Abwechslung im Speiseplan und stellt sicher, dass Sie ausreichend von allen verschiedenen Nährstoffen erhalten.

Proteine geschickt auswählen

Fisch, Geflügel und Wild sind in ihrer gesamten Nährstoffzusammensetzung günstiger als Rind-, Lamm- und Schweinefleisch. Sojaeiweiß belastet die Niere weniger als tierisches Eiweiß. Zwei Beispiele machen Ihnen Möglichkeiten deutlich:

- Ein Tag mit 2 Scheiben Wurst (2 EP) und 60 g Käse (2 EP) und 150 g Joghurt oder Milch (1 EP) ergibt 5 EP
- oder
- ein Tag mit einer Portion Fleisch von 125 g oder Fisch von 150 g ergibt 5 EP.

Wichtig zu wissen: Eine zu strenge eiweißlimitierte Ernährung schadet mehr, als sie nutzt!

Eiweißreduktion bedeutet keine Kalorienreduktion, die zu Mangelernährung führen könnte, sondern es geht darum, die Nährstoffverteilung zu ändern. Für die meisten Menschen ist es eine Veränderung hin zu mehr Kohlenhydraten und Fett und weniger Eiweiß als vorher.

Unerwünschter und fortlaufender Gewichtsverlust ist ein Warnsignal. Es ist meist ein Hinweis auf eine Unterversorgung mit Eiweiß oder Kalorien. Das mag Sie motivieren, sicher in der Auswahl Ihrer proteinhaltigen Nahrungsmittel zu werden.

Durch geschickte Kombination pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel lässt sich eine hohe Eiweißqualität (biologische Wertigkeit) erreichen.

Günstige Eiweißkombinationen	Beispiele für Gerichte mit hoher biologischer Wertigkeit
Kartoffel + Ei	Bratkartoffeln mit Spiegelei, Kartoffelpuffer, Kartoffelsoufflee, Bauernfrühstück
Kartoffel + Milchprodukte	Kartoffelgratin, Kartoffel mit Kräuterquark oder Joghurtdip, vegetarisches Kartoffelgericht und Joghurt/Pudding/Quarkspeise als Dessert, Kartoffelgerichte mit Käse
Getreide + Milchprodukte	Brot mit Weichkäse oder Quark, Müsli oder Cornflakes mit Milch oder Joghurt, Nudelauflauf mit Käse überbacken, Spaghetti mit Parmesan, Reisauflauf mit Quark und Kompott, Milchreis, Gemüsereispfanne mit Joghurt als Dessert, mit Käse überbackenes Getreidegericht
Getreide + Ei	Reissalat mit Ei, Nudel- und Reisauflauf mit Ei, Brot mit Ei belegt, Pfannkuchenteig mit Ei
Getreide + Hülsenfrüchte*	Reis mit roten Bohnen, Brötchen zur Hülsenfruchtsuppe, Chili sin Carne mit Fladenbrot, Hummus sowie Linsen- und Bohnenaufstrich auf Brot, Spätzle mit Linsengemüse

* Hülsenfrüchte sind kaliumreich

Günstige Eiweißkombinationen

Eiweißlieferanten in 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 Form von Brot, Müsli und Teigwaren, Reis sowie Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Fast eiweißfrei sind Obst und die meisten Gemüse sowie alle Fette und Zucker.

Quantität und Qualität spielen eine Rolle. Ein Eiweiß besteht aus verschiedenen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren. Unser Körper kann einige Aminosäuren nicht selbst

herstellen und braucht täglich eine bestimmte Menge, um kein Körpereiwweiß, d. h. Muskelmasse, abzubauen. Wenn Sie pflanzliche und tierische Lebensmittel in einer Mahlzeit (!) kombinieren, erreichen Sie eine hohe biologische Wertigkeit. Das heißt, mit jedem Gramm zugeführtem Eiweiß führen Sie sich eine hohe Anzahl der notwendigen Aminosäuren zu. Anders ausgedrückt: In wenig steckt viel drin.

Vegan – »plant based«: eine Alternative?

Als Fleischersatz oder Kuhmilchersatz hat sich eine vielseitige Produktpalette auf dem Lebensmittel-

markt eingefunden. Pflanzendrinks aus Soja, Nüssen, Mandeln oder Hafer sowie »plant-based« Fleisch- und Wurstersatz aus Soja, Weizen, Dinkel sowie Erbsen- und Lupinenprotein gibt es in diversen Angebotsformen. Ebenso bieten Käseersatzprodukte aus Nussprotein vegane Alternativen.

Entscheiden Sie sich für pflanzenbasierte Ersatzprodukte, gehören diese in Ihre Eiweißberechnung. Studieren Sie die Zutatenliste und rechnen Sie für 5 g Protein pro Portion 1 EP. Ernähren Sie sich überwiegend vegan und mit »Plant based«-Produkten, können Sie die Hälfte ihres errechneten Proteinbedarfs als oberes Limit nehmen. Das ergibt bei