

An der Dialyse bei Kräften bleiben

Ratgeber bei ungewolltem
Gewichtsverlust



An der Dialyse bei Kräften bleiben ...

Die Dialysetherapie kann zu veränderten Stoffwechselprozessen und Appetitlosigkeit führen. Ferner können Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl zu ungewolltem Gewichtsverlust führen. Die sogenannte Mangelernährung kann zu einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes und Krankheitsverlaufes führen und sollte daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden.



Um auch als Dialysepatient bei Kräften zu bleiben, sollten Sie Ihre Ernährung an die veränderten Bedürfnisse anpassen.

Als Dialysepatient haben Sie sowohl einen erhöhten Energie- als auch erhöhten Eiweißbedarf. Wenn Sie ausreichend und ausgewählt essen, hat Ihr Körper genügend Kraft für den Alltag und die Dialysebehandlung.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie dem Risiko einer Mangelernährung entgegenwirken können. Der Schwerpunkt unserer Empfehlungen liegt auf eiweiß- und energiereichen Lebensmitteln, die sich durch einen geringeren Kalium- und Phosphatgehalt auszeichnen.

Energie

Wofür wird sie gebraucht und wo ist sie zu finden?

Wichtige Energielieferanten sind Kohlenhydrate und Fette:



Ihr Gehirn und Ihre Körperzellen benötigen Energie, um die nötigen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Das sind 30 – 35 kcal pro kg Körpergewicht¹.

Bei einem Gewicht von 60 kg entspricht das 1800 – 2100 kcal pro Tag.

Fette und Öle liefern wertvolle Energie und relativ wenig Kalium und Phosphat. Reichern Sie Ihr Gemüse mit Öl oder Butter an. Geben Sie ein Sahnehäubchen auf Ihre Obstportion oder Ihren Kaffee.

Eiweiß

Wofür wird es gebraucht und wo ist es zu finden?

Wichtige Eiweißlieferanten sind:

Abbildung ok?



Fleisch



Fisch



Eier



Käse



Quark

Wichtige Lebensmittel, um bei Kräften zu bleiben

Folgende Dinge sollten Sie immer im Haus haben:

Energielieferanten	Eiweißlieferanten	Für den Geschmack
Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous	Quark	Zwiebeln
	Eier	Zitrusfrüchte
Mehl	Harzer Käse*/Limburger	Gurke
Brot	Camembert, Frischkäse natur, Hüttenkäse	Äpfel
Streichfette, Öl		Tiefkühl-Beerenobst
Sahne	Naturtofu	Kräuter
	Kochschinken, Hühnerbrust, Roastbeef	Ingwer

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für Körperzellen, Hormone, Enzyme und das Immunsystem. Da Aminosäuren an der Dialyse verloren gehen, sollten Sie ca. 1,2 – 1,4 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag zu sich nehmen¹.



Bei 60 kg Gewicht sind das 72 – 84 g Eiweiß pro Tag.

Fettreicher Fisch, unverarbeitetes Fleisch, fettreiche Milchprodukte liefern sowohl Energie als auch Eiweiß. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Dialyseteam, ob Sie diese guten Lebensmittel ggf. mit Phosphatbindern zu sich nehmen sollten.

Machen Sie sich eine Einkaufsliste mit energie- und eiweißreichen Lebensmitteln, die Sie immer im Haus haben sollten.

Besprechen Sie diese mit Ihrem Dialyseteam.

* Harzer Käse ist sehr eiweißreich, enthält allerdings viel Salz. Versuchen Sie, Salz an anderer Stelle einzusparen.



Ersetzen Sie Salz durch frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, Basilikum, Schnittlauch.

Bei manchen Speisen gibt ein kleiner Schuss Essig oder Zitrone dem Essen Geschmack.

Eiweiß- und energiereiche Lebensmittel über den Tag verteilt, ein paar Beispiele:



Frühstück

Energie

- Brötchen
- Butter/
Margarine
- Marmelade
- Honig
- Haferflocken

Eiweiß

- Weichkäse/
Sahnequark
- Kochschinken,
Corned Beef
- Rührei
- Frühstücksei



Tipp Zwischenmahlzeit: Fruchtquark

Sahnequark mit
z. B. Heidelbeeren,
Äpfeln oder Birnen
anrichten, Zucker nach
Geschmack.

Mittagessen

Energie

- Nudeln,
Bulgur,
Couscous
- Reis
- Öl

Eiweiß

- Eierpfann-
kuchen
- frische,
unverarbeitete
Fleischsorten
- Fischfilet
- Naturtofu



Tipp Mittagessen: Geschnetzeltes

Hähnchen- oder Kalbsbrust kleinschneiden
und in Öl anbraten. Eine Möhre und eine
halbe Lauchstange in Streifen schneiden,
zum Fleisch geben und nach Geschmack mit
Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Knoblauch
würzen. Sahne angießen und alles leicht
köcheln. Dazu Reis oder Nudeln reichen.

Eiweiß- und energiereiche Lebensmittel über den Tag verteilt, ein paar Beispiele:



Kaffeetrinken

Energie

- Helle Sahnetorten
- Blätterteiggebäck
- Heller Rührkuchen
- Sahne zu Kaffee und Kuchen

Eiweiß

- Quarktorte
- Käsekuchen



Tipp Zwischenmahlzeit, Nachspeise: Baiser mit Sahne und gefrorenen Beeren

Sahne schlagen und unter Sahnequark heben. Baiser etwas zerbröseln und ebenfalls unterheben, süßen nach Geschmack.
Tiefgekühlte Beeren (Him-, Brom- oder Heidelbeeren) dazugeben.

Abendessen

Energie

- Graubrot/ Mischbrot
- Butter/ Margarine

Eiweiß

- Käse (Harzer/Limburger, Camembert, Frischkäse ...)
- Aufschnitt, z. B. Roastbeef, Corned Beef, Jagdwurst
- Thunfisch in Öl



Tipp Abendessen: Harzer Pikant

Harzer Käse dünn aufschneiden, eine rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit Öl und Pfeffer abschmecken.

Lassen Sie sich von Ihrem Dialyseteam unterstützen!



Ihr Dialyseteam kennt Ihre Laborwerte und bespricht mit Ihnen eine Veränderung der Lebensmittelauswahl, falls dies nötig sein sollte.

Haben Sie Geduld! Aufbau von wertvoller Körpersubstanz braucht etwas Zeit. Es kann sein, dass eine Gewichtszunahme erst nach Wochen zu erkennen ist.

Bewegen Sie sich, wenn immer es Ihnen möglich ist. Regelmäßiger Sport, Spaziergänge, aber auch Gymnastik im Sitzen hilft Ihnen, die Muskeln wieder aufzubauen. Ziehen Sie ihr Dialyseteam zu Rate, bevor Sie Übungen ausführen.

Gut informiert – kochen und genießen



Hier finden Sie eine umfangreiche Rezeptesammlung sowie hilfreiche Kochanleitungen. Neben Informationen rund ums Kochen und Genießen beinhaltet unsere Website noch weitere wichtige Hinweise für Dialysepatienten. Durchklicken lohnt sich!

Besuchen Sie unsere Website

www.bbraun.de/de/patienten/versorgungsbereiche/mangelernaehrung/ernaehrungstherapie-ungewollter-gewichtsverlust/niereninsuffizienz/rezepte.html



Ernährung gibt Kraft

Wir begleiten Sie auf dem Weg zurück in die Kraft
und sind für Sie da!



Rufen Sie uns an!



Telefonberatung **0 800 5661 71 0**
Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr

Ihr B. Braun Ernährungsguide

B. Braun Gesundheitsservice GmbH | Tel. 0800 5727170

E-Mail: kundenservice.bgs@bbraun.com

An der Hasenkaule 10 | 50354 Hürth | www.bbraun.de/homecare