

## Nierenerkrankungen

Die Nieren sind ein Hauptausscheidungsorgan und Kontrollorgan des menschlichen Organismus.

Die Funktionen der Nieren kann man in folgende große Gebiete unterteilen:

- ✓ Die Nieren regulieren die Wassermenge des Organismus, indem sie die Wasserausscheidung kontrollieren.
- ✓ Die Nieren regulieren die Mineralstoffzusammensetzung der Körperflüssigkeiten, indem sie die Mineralstoffausscheidung kontrollieren.
- ✓ In den Nieren werden Hormone gebildet, die den Blutdruck konstant halten.
- ✓ Die Nieren sorgen für die Ausscheidung von Harnstoff (Endprodukt des Aminosäurestoffwechsels) und anderen körperfremden Stoffen wie z.B. Harnsäure, Medikamentenresten.

In jeder Minute durchfließt etwa 1 Liter Blut beide Nieren, in 24 Stunden also etwa 1500 Liter Blut.

Das gesamte Blut wird also täglich ca. 220-mal in den Nieren gefiltert. Funktionieren die Nieren nicht mehr ausreichend, kommt es zu einer Anhäufung harnpflichtiger Substanzen, die in hoher Konzentration dem Körper Schäden zuführen können. Entwickelt sich schließlich eine Niereninsuffizienz (Nierenversagen), so wird eine künstliche Entgiftung mittels Dialyse unumgänglich.

Dialyse (auch als Blutwäsche bezeichnet) bedeutet, das Herausfiltern harnpflichtiger Substanzen aus dem Blut.

### **Warnsignale, die auf eine Nierenerkrankung hinweisen:**

- ✓ Urinverfärbungen
- ✓ vermindertes Wasserlassen
- ✓ hoher Blutdruck
- ✓ Wasseransammlungen (Ödeme) in Beinen und Augenlidern
- ✓ Müdigkeit, Leistungsabfall
- ✓ Blutarmut (Anämie)

### **Ursachen für Nierenerkrankungen können sein:**

- ✓ Nierenentzündungen
- ✓ Diabetes mellitus
- ✓ Zystennieren
- ✓ Medikamentenmissbrauch (z.B. Schmerzmittel)

### **Ernährungsrichtlinien:**

- ✓ **Flüssigkeitszufuhr:** Die tägliche Trinkmenge ist abhängig von der Ausscheidungsfähigkeit Ihrer Niere. Mit abnehmender Ausscheidungsfähigkeit sinkt die Flüssigkeitszufuhr. Beschränken Sie Ihre tägliche Trinkmenge (Getränke, Suppen, Obst) so, dass sie max. 500 ml plus die tägliche Urinausscheidung beträgt. Stellen Sie durch regelmäßige Gewichtskontrollen sicher, dass die tägliche Gewichtszunahme 500 g nicht überschreitet.  
Ein starkes Durstgefühl können Sie durch saure Drops, Eiswürfel mit Zitronensaft und Mundspülungen lindern. Als Durstlöscher eignen sich am besten heiße Getränke.  
Kontrollieren Sie ihre erlaubte Flüssigkeitsmenge, denn durch größere Mengen von Soßen oder Suppen können Sie die erlaubte Menge leicht überschreiten.
- ✓ **Begrenzung der Kaliumzufuhr:** Diese ist abhängig von der Fähigkeit der Niere, das Kalium auszuschleiden. Kalium ist vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kakao, Schokolade und Nüssen enthalten. Begrenzen Sie die Zufuhr dieser Nahrungsmittel, denn ein zu hoher Kaliumspiegel führt zur sogenannten Hyperkaliämie und gefährdet besonders das Herz.

Bedenken Sie, dass auch größere Mengen kaliumarmes Obst und Gemüse den Kaliumspiegel stark erhöhen können. Achten Sie daher auch auf die Gesamtzufuhr.

- ✓ **Begrenzung der Phosphatzufuhr:** Wenn bei Ihnen ein erhöhter Phosphatspiegel vorliegt, sollten Sie phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Leber, Hirn, Wurst, Fisch, Eigelb, Cola, Nüsse, schwarzer Tee, Milch und Milchprodukte v. a. Schmelzkäse reduzieren.
- ✓ **Begrenzung der Kochsalzzufuhr:** Salz besitzt ein hohes Wasserbindevermögen. Verzichten Sie daher bei Kochen auf das Nachsalzen und meiden Sie salzreiche Speisen.
- ✓ **Eiweißzufuhr:** Liegt bei Ihnen eine chronische Nierenschwäche vor, sollten Sie die Eiweißzufuhr beschränken, um einen weiteren Funktionsverlust zu verhindern oder zu verlangsamen. Erfolgt bei Ihnen bereits eine Dialysebehandlung, ist meist eine reichliche Eiweißzufuhr notwendig. Dies können Sie besonders über Fisch, Fleisch oder Eierspeisen erreichen.

### Nahrungsmittelauswahl bei Nierenerkrankungen

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fett- und salzreiche Sorten, z.B. Schweinebraten, Gans, Bratwürste, Salami, geräucherte Sorten, Konserven</li> <li>• Fleischextrakte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fett- und salzarme Sorten, z.B. Huhn, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, kalter Braten in mäßigen Mengen</li> </ul>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Räucherfische, Salzheringe, Bismarckheringe</li> <li>• Fischkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fett- und salzarme Sorten, z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs</li> </ul>
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tierischer Fette in großen Mengen wie Schmalz, Speck, Kokos- und Palmfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z.B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl</li> <li>• Butter in kleineren Mengen</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salz- und fettreiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Eierspeisen, z.B. gekochte Eier, Rührei, Omelett</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größere Mengen Milch und Milchprodukte</li> <li>• salzreiche Käsesorten, z.B. Schafskäse</li> <li>• phosphatreiche Käsesorten, z.B. Schmelzkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch und Milchprodukte in begrenzter Menge (max. ¼ l/Tag)</li> <li>• Käse in kleinen Mengen</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• übrige Sorten in begrenzter Menge</li> <li>• relativ kaliumarm sind Kopfsalat, Gurken, Karotten, Lauch, Paprika, Spargel, Weißkohl, Zwiebeln</li> </ul>
<b>Pilze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>	
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes frites, Kroketten, Chips und andere Fertigprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gepellte Kartoffeln in begrenzter Menge</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trockenobst, Rosinen, Aprikosen, Bananen, Feigen, Avocados, Honigmelonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten in begrenzter Menge</li> <li>• relativ kaliumarm sind Ananas,</li> </ul>

		Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Orangen, Sauerkirschen, Weintrauben
<b>Nüsse/Mandeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>	
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken, Weizenkleie, Müsli</li> <li>• sonstige Vollkornprodukte in größeren Mengen</li> <li>• salzreiche Sorten, z.B. Salzstangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte in kleineren Mengen</li> <li>• sonstige Sorten, z.B. Weißbrot, Mischbrot, Nudeln, Reis</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schokolade, Kakaopulver, Pralinen, Marzipan, Nussgebäck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten, z.B. Biskuit, Sand-, Reiskuchen,</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomatenmark, Gewürzmischungen, Brühwürfel, Fertigsaucen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten ohne Salzzusatz</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obst- und Gemüsesäfte, Kakao, kalte Getränke, natriumreiches Mineralwasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in begrenzter Menge Tee, Kaffee, natriumarmes Mineralwasser</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dünsten, dämpfen, kurz braten, kochen</li> </ul>

\*Besonders bei Dialysepatienten:

- **Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln:** Kleinschneiden, 24 Std. wässern, in neuem Wasser kochen, Gemüsewasser nicht weiterverwenden, nicht trinken.