



Ernährungsinformation

bei proteineingeschränkter Kost

Die proteineingeschränkte Kost ist eine eiweißreduzierte Kost mit ärztlich verordneter Proteinmenge in Gramm.

Diese Kost kann in ihrer Nahrungsmittelauswahl im Sinne einer Vollkost oder einer leichten Vollkost hergestellt werden.

Diese Kostform ist angezeigt bei:

- akutem Nierenversagen
- chronischer Niereninsuffizienz
- Leberinsuffizienz im fortgeschrittenen Stadium

Ernährungsprinzipien:

- starke Einschränkung der Eiweißzufuhr, insbesondere der nicht essentiellen (nicht lebensnotwendigen) Aminosäuren
- Die Kost ist energie- und kohlenhydratreich, relativ fettreich bei ausreichender Vitamin-, Mineralstoff- und Flüssigkeitszufuhr.
- Sie ist aufgrund der Lebensmittelauswahl relativ ballaststoffarm, arm an Kalzium und Eisen.

Zu meidende Speisen:

Einige Nahrungsmittel mit einem sehr hohen Proteingehalt sind zu meiden oder sind nur stark eingeschränkt erlaubt, wie z. B.:

- Getreideflocken, Weizen- und Roggenschrotbrote, Vollkornbrote, Graham- und Knäckebrötchen
- Gemüsesorten mit über 4 % Protein wie Grünkohl, grüne Erbsen, Rosenkohl
- Hülsenfrüchte, Hartschalenobst, wie alle Nusskerne, Mandeln, Kokosnüsse
- Innereien und daraus hergestellte Wurstwaren (Leberwurst, Leberkäse)
- sehr fettarme Fleischsorten und daraus hergestellte Wurstwaren
- Fleischextrakte, Fleischbrühen, Brühwürfel, Gelatine
- sehr fettarmer Fisch und Fischprodukte
- alkoholische Getränke oder Lebensmittel mit alkoholischen Zusätzen z. B. in Pralinen, Desserts und Soßen

Günstige Speisen:

- Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs

Getreide und Getreideerzeugnisse

- Getreidebreie in Wasser oder Wasser-Sahne gekocht, z. B. aus Mais-, Weizen- und Kartoffelstärkemehlen, Sago, Grieß
- proteinarme Teigwaren, z. B. Spaghetti, Makkaroni, Muscheln, Sternchen

- Klößchen als Beilage aus Grieß mit Eiersatz, Butter oder hochwertigen Pflanzenfetten zubereitet

Brot und Backwaren

- in geringen Mengen Brotsorten wie Weißbrot, Toast, Brötchen, Roggenmischbrot, Zwieback
- evtl. industriell gefertigte proteinarme Brot- und Backwaren (z. B. Hammermühle, Drei Pauly)
- evtl. selbst hergestelltes Brot aus entsprechend industriell hergestelltem proteinarmem Fertigmehl
- selbst hergestellter Kuchen und Gebäck aus Blätter-, Hefe-, Mürbe- und Rührteig (evtl. unter Verwendung proteinarmer Mehle)

Gemüse

- Gemüsesorten (max. 250 – 300 g) geputzte Ware/Tag, die relativ proteinarm (bis 2 % Eiweiß pro 100 g) sind, z. B. Auberginen, Bleichsellerie, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Gurken, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Kopfsalat, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rote Bete, Sauerkraut, Spargel, Sellerieknollen, Schwarzwurzeln, Tomaten, weiße Rüben, Weißkohl, Zucchini, Pilze (Butterpilz, Hallimasch, Pfifferling, Rotkappe)
- eingeschränkt erlaubt (max. 50 – 100 g/Tag) sind Gemüsesorten mit einem durchschnittlichen Proteingehalt von 2 – 4 % wie Artischocken, Champignons, Birkenpilz, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Petersilienwurzel, Lauch, Mangold, Spinat, Steinpilze, Wirsing, Zuckermais
- alle genannten Sorten als Frischgemüse, Tiefkühl-Gemüse oder als Konserve gedünstet, gedämpft, gekocht, als Salat oder Rohkost
- alle Küchenkräuter frisch, tiefgekühlt, getrocknet
- Gemüsefrischsäfte aus Tomaten, Möhren oder Gemüsemischungen

Kartoffeln

- bis 200 g (4 g Eiweiß) gekocht, passiert als Brei, Schnee oder Suppe, Pellkartoffeln, Klöße, Kroketten, Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Reibekuchen

Obst

- alle Sorten - frisch, tiefgekühlt, Konserve
- Trockenfrüchte in geringen Mengen (max. 30 – 50 g/Tag)

Fette

- Butter, hochwertige Pflanzenmargarine, Pflanzenöle, echte Mayonaise in geringen Mengen (5 g), fetter Speck (eiweißhaltig!)

Getränke

- kohlenstofffreies Mineralwasser, schwarzer Tee, alle Kräuterteesorten, Obst- und Gemüsefrischsäfte, verdünnte Fruchtsirupe, Malzkaffee, Bohnenkaffee, Wasser-Sahne-Kakao (Sahne max. 30 - 50 ml), Weiß- und Rotwein, Sekt, Bier, Spirituosen **(Für Patienten mit einer Lebererkrankung sind alkoholische Getränke streng verboten!)**

Diverses

- Brotbelag: Honig, Gelee, Konfitüren, vegetabile Aufstriche
- zum Würzen: Salz, alle Gewürze, alle Küchenkräuter, Tomatenmark, Senf, Kapern, Zwiebel, Essig, Zitrone, Meerrettich, Würzsoßen, Salatdressing
- als zusätzliche Energiezufuhr: Malto-Dextrin
- als Binde- und Lockerungsmittel: Eiersatz-Präparate (Hammermühle)

- Nahrungsmittel tierischen Ursprungs mit essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren

Eier

- in Speisen verkocht, als Rührei, gekochte Eier, Eierstich, Spiegelei, Omelette, Cremespeisen, Eiersalat, gefüllte Eier
- als Aufstrich: Ei-Käsecreme, Eibutter oder verarbeitet zu Eierfrikassee, Eiergulasch, Eierragout

Milch und Milchprodukte

- Sahne (max. 50 ml/Tag)
- möglichst alle besonders fettreichen Käsesorten (über 45 % F. i. Tr.), insbesondere Doppelrahm- und Rahmfrischkäse, Quark, Sahnequark sowie daraus zubereitete Süßspeisen und pikante Brotaufstriche
- evtl. in geringen Mengen: Vollmilch, Buttermilch, Joghurt (hoher Eiweißgehalt!)

Fleisch und Fleischprodukte (nicht bei sehr eingeschränktem Eiweißbedarf)

- in ganz geringen Mengen alle relativ fettreichen Fleischsorten von Schwein, Rind, Hammel, Pute, Gans, Ente, Wild - gedünstet, gegrillt, gebraten, gekocht - mit entsprechend passenden Soßen oder verarbeitet zu Salaten, Sülzen oder Pasten

Fisch (nicht bei sehr eingeschränktem Eiweißbedarf)

- in kleinsten Mengen alle relativ fettreichen Fischarten - gebraten, gedünstet, gegrillt, gekocht, im Auflauf, als Salat zubereitet

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Hinweisen eine kleine Hilfe gegeben zu haben!

Ihre Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums