



über 80 Rezepte

# ERNÄHRUNG BEI ERKRANKUNGEN DER NIERE

JOHANN GRASSL

maudrich 

Grassl

# Ernährung bei Erkrankungen der Niere

2., überarbeitete Auflage

- **maudrich.gesund essen**

Johann Grassl

# Ernährung bei Erkrankungen der Niere

2., überarbeitete Auflage

**maudrich**

2., überarb. Auflage 2017

Copyright © 2012 Wilhelm Maudrich Verlag, Wien

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorinnen oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Bildnachweis:

S. 30, 34, 44, 48, 54, 58, 60, 66, 72, 76, 82: Victoria Posch, Esther Karner

S. 6, 11, 12, 17, 22, 38, 69: fotolia.de

S. 8, 16, 23, 24, 25, 26, 70, 71: istockphoto.com

Lektorat: Sigrid Nindl, Wien

Satz: Florian Spielauer, Wien

Umschlagbild: Christoph Rosenberger Photographie, Wien

Covergestaltung: studiob.a.c.k.

Druck: Ferdinand Berger & Söhne, Horn

Printed in Austria

ISBN: 978-3-99002-043-2

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>
<b>DIE NIEREN</b>	<b>8</b>
<b>GRUNDSÄTZLICHES ZUR ERNÄHRUNGSTHERAPIE</b>	<b>10</b>
<b>NIERENERKRANKUNGEN UND THERAPIEFORMEN</b>	<b>18</b>
<b>BEGLEITERKRANKUNGEN</b>	<b>23</b>
<b>ERNÄHRUNG BEI NIERENERKRANKUNGEN</b>	<b>27</b>
<b>REZEPTE</b>	<b>31</b>
<b>KLEINE SPEISEN</b>	<b>32</b>
<b>SALATE</b>	<b>36</b>
<b>SUPPEN</b>	<b>40</b>
<b>HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH</b>	<b>43</b>
<b>HAUPTSPEISEN MIT FISCH</b>	<b>55</b>
<b>VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN</b>	<b>59</b>
<b>SÜSSE HAUPTSPEISEN</b>	<b>65</b>
<b>BEILAGEN</b>	<b>69</b>
<b>DIPS UND SAUCEN</b>	<b>77</b>
<b>DESSERTS UND KUCHEN</b>	<b>80</b>
<b>KLEINES KÜCHENLEXIKON</b>	<b>85</b>
<b>REZEPTÜBERSICHT</b>	<b>87</b>
<b>LEBENSMITTELTABELLE</b>	<b>88</b>
<b>WICHTIGE ADRESSEN</b>	<b>94</b>



# VORWORT

Nierenerkrankungen werden immer häufiger. Der Krankheitsverlauf ist meist langwierig und schleichend. Von der ersten Schädigung bis zum totalen Versagen der Nieren kann es Monate bis Jahre dauern. Die Anfangsstadien der Erkrankung sind meist symptomlos, was dazu führt, dass die Diagnose häufig erst spät gestellt wird. Je später jedoch die Krankheit erkannt wird, desto schwerwiegender sind die erforderlichen Therapiemaßnahmen für die Lebensqualität.

## Steigern Sie Ihre Lebensqualität

Einer der wichtigsten Faktoren, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen oder die erforderliche Therapie bestmöglich zu unterstützen, ist die **richtige Ernährung**.

Der Nährstoff-, Mineralstoff- und Flüssigkeitsbedarf muss dem Allgemeinzustand und dem Alter der betroffenen Person sowie der Art, dem Stadium und der Therapie der Nierenerkrankung angepasst werden. Dies führt im Alltag oft zu erheblichen Einschränkungen oder zu strikten Vorgaben von erlaubten und nicht erlaubten Lebensmitteln, zu Flüssigkeitseinschränkungen und zu vorgegebenen Portionsgrößen. Meist widersprechen diese Richtlinien der landläufig als „gesund“ bekannten Ernährung oder den langjährigen Gewohnheiten der Patientinnen und Patienten. Aus den genannten Gründen sind die richtigen Informationen und dazu passende Hinweise wichtig, um diese Ernährung in die Praxis umsetzen zu können. Dieses Buch soll Unterstützung hinsichtlich der richtigen Ernährung bei einer Therapie von Nierenerkrankungen bieten.



# DIE NIEREN



Die Nieren sind komplexe Organe mit vielfältigen Aufgaben. Eine dieser Aufgaben ist das Ausscheiden von nicht benötigten Stoffen über den Harn. Jeder Mensch besitzt normalerweise zwei Nieren. Die Nieren eines gesunden Erwachsenen sind jeweils etwa 11 Zentimeter lang, 4 Zentimeter dick und 7 Zentimeter breit. Das Gewicht einer Niere liegt bei zirka 120 bis 200 Gramm. Schwankungen treten je nach Ernährungsgewohnheiten und körperlicher Verfassung auf. So ist es zum Beispiel möglich, dass bei einer sehr eiweißreichen Kost die Niere das Doppelte ihres Ausgangsgewichts erreicht. Bei überwiegend kohlenhydratreicher Ernährung können die Nieren kleiner werden. Ursache ist das Ansteigen bzw. Absinken der notwendigen Filtrationsleistung. Die Nieren liegen an der hinteren Bauchwand, hinter dem Bauchfell rechts

und links von der Wirbelsäule (im Retroperitonealraum bzw. im Raum hinter dem Bauchfell). Dem oberen Nierenpol sitzt die hormonproduzierende Nebenniere auf. Von jeder Niere führt ein Harnleiter in die Harnblase, daraus entspringt eine Harnröhre, die den in den Nieren gebildeten Harn nach außen abtransportiert.

## Hauptaufgaben der Nieren

- Ausscheidung wasserlöslicher Substanzen, die entweder im Stoffwechsel entstehen (z. B. Harnsäure) oder als körperfremde Substanzen zugeführt werden (z. B. Abbauprodukte von Medikamenten)
- Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushalts, Regulation des Säure-Basen-Haushalts, Blutdruckregulation
- endokrine Funktionen wie die Bildung von Hormonen (z. B. von Erythropoetin, einem Hormon, das das Wachstum der roten Blutkörperchen anregt)

Die funktionelle Baueinheit der Niere wird Nephron genannt. Ein Nephron besteht aus Nierenkörperchen und dem Tubulusapparat (lat. „tubulus“ = kleiner, röhrenförmiger Kanal). Diese Baueinheit bestimmt, wie der gebildete Harn zusammengesetzt ist. Bis zu 98% des Harns besteht aus Wasser, der Rest aus Stickstoff, Salzen, Farbstoffen und organischen Säuren. Da das Volumen des Harns variiert, können die darin enthaltenen Ausscheidungsprodukte mehr oder weniger konzentriert sein.

## Laborwerte

Um eine optimale, dem Krankheitszustand entsprechende medizinische und ernährungsbezogene Therapie erstellen zu können, ist es wichtig, verschiedene Laborparameter der Patientin bzw. des Patienten zu erheben. Anhand dieser Parameter kann die (Rest-)Funktion oder Schädigung der Nieren sowie der gesundheitliche Allgemeinzustand überprüft werden.

Die Kenntnis dieser Parameter unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und den Lebensumständen der erkrankten Person ermöglicht eine optimal abgestimmte Ernährungstherapie.

### Werte zur Überprüfung der Nierenfunktion

- **Kreatinin:** Nierenwert, der im Blut gemessen wird; über die Niere mit dem Urin ausgeschiedene Form von Kreatin
- **Kreatinin-Clearance:** vergleichender Wert zwischen dem Kreatininspiegel im Blut und dem Kreatininspiegel im Urin; gibt Auskunft über die Filtrationsleistung der Nieren
- **Harnstoff:** Hauptabbauprodukt des Proteinstoffwechsels, wird im Blut gemessen
- **Albumin:** ist ein Eiweiß, das normalerweise im Blut vorkommt; liegen größere Mengen im Harn vor, kann das auf einen Nierenschaden hinweisen
- **Präalbumin:** ist ein Transporteiweiß im Blut und kann unter anderem Auskunft über den Ernährungszustand geben
- **Elektrolyte wie Kalium und Phosphor:** sind wichtige Substanzen im Körper, die unter anderem für die Regulation der Herzrhythmickeit oder zur Energiegewinnung erforderlich sind