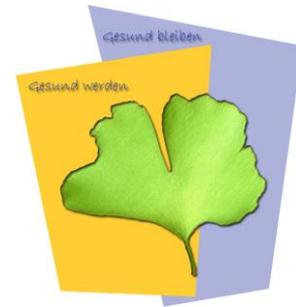


Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Ernährung bei Nierenschwäche

Eiweiß:

- Erhöhte Eiweißzufuhr kann bei Nierenschwäche zu „Vergiftungserscheinungen“ führen. Deshalb muss auf die Höhe der Eiweißzufuhr in der Nahrung geachtet werden.
- Empfohlen werden täglich 0,6 – 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das Eiweiß sollte sowohl aus tierischen (Milchprodukte, Fleisch, etc.) als auch pflanzlichen (Hülsenfrüchte, Soja, etc.) Quellen stammen. Bei Kreatininwerten > 3 mg/dl muss Eiweiß weiter reduziert werden.

Flüssigkeitsmenge:

- Eine Überlastung der Nieren durch eine zu hohe Trinkmenge sollte vermieden werden.
- Empfohlen werden abhängig vom Nierenwert täglich 2,0 – 3,0 l Flüssigkeit. Im Sommer und bei körperlicher Anstrengung sollten es eher 3 l sein.
- Vor allem Wasser und Tee sind geeignet. Fruchtsäfte sollten wegen des hohen Kaliumgehaltes nur sparsam verwendet werden.

Kochsalz:

- Salzarm essen. Am Tisch nicht zusalzen.

Kalium:

- Bei Nierenschwäche besteht die Gefahr der Kaliumüberladung des Körpers. Bei erhöhten Kaliumwerten (meist erst bei Kreatininwerten > 4mg/dl) muss auf eine kaliumarme Ernährung geachtet werden.
- In diesem Fall müssen Schokolade, Obst, Wein oder Fruchtsäfte deutlich reduziert werden. Verzichtet werden muss auf Dörrobst oder getrocknetes Gemüse.

Phosphat:

- Bei fortgeschrittener Nierenschwäche (Kreatinin > 3 mg/dl) muss auch auf den Phosphatgehalt der Nahrung geachtet werden. Nahrungsmittel wie Schmelzkäse, Parmesan, Emmentaler, Camembert, Weizenkleie oder Nüsse sind zu meiden.