

NAHRUNGSMITTEL

LISTE VON NAHRUNGSMITTELN MIT HOHEM NATRIUMGEHALT ODER NATRIUMHALTIGEN ZUSATZSTOFFEN

Dosenfleisch und -fisch (Sardellen, Sardinen, Thunfisch), Meeresfrüchte, Wurstwaren, Schinken. Geräucherte und gepökelte Lebensmittel (Fisch und Fleisch). Käse, insbesondere „gelbe“ Käsesorten. Mozzarella oder Frischkäse haben einen geringeren Salzgehalt. Brühwürfel. (Toast-)Brot (außer ungesalzenes Brot). Industriell gefertigte Kuchen und Kekse. Eingelegtes Gemüse und Oliven (wenn es nicht mit Wasser abespült wird). Industriell gefertigte Snacks (z.B. Salzstangen, Chips). Fast food. Mikrowellen- und Fertiggerichte. Industriell gefertigte Soßen (z.B. Ketchup, Mayonnaise, Senf, Sojasauce, Brühen).

Fertiggerichte beinhalten häufig Zusatzstoffe, die reich an Natrium, Kalium und Phosphat sind und von Personen mit Nierenkrankheiten vermieden werden sollten. Daher sollte die Liste der Inhaltsstoffe überprüft werden, um natriumreiche Zusatzstoffe wie E237, E350ii, E521, E541, E554 und E576 zu vermeiden.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL ENTHALTEN BESONDERS VIEL KOCHSALZ?

Frische und unverarbeitete Lebensmittel enthalten nur wenig Natrium und sollten bevorzugt verwendet werden. Den größten Anteil an der Natriumzufuhr machen Zusatzstoffe aus, die als Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel verwendet werden.

Manchmal wird Kaliumchlorid als Alternative zu Kochsalz (Natriumchlorid)

in Nahrungsmitteln verwendet. Allerdings muss auch die Kaliumaufnahme bei vielen Patient*innen mit Nierenkrankheit begrenzt werden. Insgesamt sollten auch diese "Salzersatz" oder "Diätsalz" genannten Salze daher ohne ärztliche Rücksprache gemieden werden.

KCI

FLÜSSIGKEITEN

Sollte ich meine Flüssigkeitsaufnahme beschränken, wenn ich nierenkrank bin?

Dialysepatient*innen müssen ihre Flüssigkeitsaufnahme im Blick behalten, um eine Überladung des Körpers zu vermeiden. Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr hängt auch von der verbliebenen Urinausscheidung ab und sollte im Einzelfall mit der/dem betreuenden Nephrologin/Nephrologen oder Ernährungsberater*in besprochen werden.

Zählt nur Wasser als Flüssigkeit?

Nein. Auch Säfte, Limonade, Bier und andere Spirituosen, Kaffee und Tee sowie Suppen zählen als Flüssigkeit.

Warum müssen nierenkranke Personen an der Dialyse auf die Flüssigkeitsaufnahme achten?

Bei fortgeschrittener Nierenkrankheit können die Nieren nicht mehr alle aufgenommenen Salze und Flüssigkeiten entfernen. Überschüssige Flüssigkeit und Salze verbleiben im Körper. Die Dialyse kann einen Teil der Flüssigkeit entfernen. Bei hoher Flüssigkeitsaufnahme kann es aber dennoch zu Flüssigkeitsüberladung kommen. Flüssigkeitsüberladung kann zu Problemen führen, unter anderem:

- Bluthochdruck.
- Kopfschmerzen und Müdigkeit.
- Schwellung von Händen, Füßen und Gesicht (Ödeme).
- Atemprobleme durch Flüssigkeitseinlagerungen in der Lunge.
- Herzprobleme durch Überlastung mit Flüssigkeit.

Wie kann ich meine Trinkmenge/meinen Durst verringern?

- Reduzieren sie ihre Salzaufnahme.
- Vermeiden sie Limonaden und insbesondere Cola, diese Getränke haben meistens phosphathaltige Zusatzstoffe.
- Vermeiden sie fertig zubereitete Fruchtsäfte, da diese häufig Zuckerzusätze enthalten und sehr reich an Kalium sind.
- Vermeiden sie Sportgetränke, da diese reich an Natrium und Kalium sind.
- Vermeiden sie alkoholische Getränke. Trinken sie gegebenenfalls ein kleines Glas Bier oder Wein.
- Trinken sie bei Durst in erster Linie Wasser.
- Nutzen sie dünne Zitronenscheiben, um bei trockenem Mund den Speichelfluss anzuregen.
- Trinken sie z.B. kalten Tee anstelle von Limonaden zur Erfrischung.
- Wie sie einen Überblick über ihre tägliche Trinkmenge behalten können: Füllen sie eine Flasche mit der angestrebten Trinkmenge. Verwerfen sie die entsprechende Menge aus der Flasche, wenn sie etwas trinken (z.B. Kaffee, Tee, Säfte etc). Wenn die Flasche leer ist, haben sie ihre maximal empfohlene Trinkmenge erreicht und sollten keine weiteren Flüssigkeiten zu sich nehmen.



SALZ



SIND NATRIUM UND KOCHSALZ

DAS GLEICHE?

NEIN.

WORIN IST ES ENTHALTEN?

Natrium ist ein Mineralstoff, welcher von Natur aus in vielen Nahrungsmitteln vorkommt. Beim Kochen wird Natriumchlorid zum Salzen verwendet und daher auch Kochsalz genannt. Da Kochsalz neben **Natrium** auch Chlorid enthält, entsprechen 1 g Kochsalz etwa 0.4 g Natrium.

In den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln ist Natriumchlorid meistens als Kochsalz oder Meersalz ausgewiesen.



Wieviel Kochsalz benötigt unser Körper pro Tag? Der menschliche Körper kommt mit 1-2 g Natrium pro Tag aus. Mit einer durchschnittlichen Ernährung werden etwa 10 g Natrium pro Tag aufgenommen, also deutlich mehr als notwendig. Die empfohlene Menge von 2 g Natrium am Tag entspricht einer Kochsalzzufuhr von ca. 5 g.



Ich bin nierenkrank. Sollte ich auf meine Natriumzufuhr achten?

JA. DAZU EINIGE VORSCHLÄGE:

1

BEGRENZEN SIE DEN ANTEIL VON PROZESSIERTEN (industriell gefertigten) **NAHRUNGSBESTANDTEILEN** und Fertiggerichten in ihrer Ernährung.

a Diese Gerichte sind meist reich an Zusatzstoffen um lange Haltbarkeit und schnelle Zubereitung zu ermöglichen. Fertiggerichte enthalten große Mengen an Natrium bzw. Kochsalz, auch wenn sie nicht salzig schmecken.

b Frische Lebensmittel sollten bevorzugt werden und nach Möglichkeit selbst zubereitet werden.

2

REDUZIEREN SIE DEN SALZGEBRAUCH BEIM KOCHEN.

a **Kräuter und Gewürze erlauben es den Salzgebrauch zu reduzieren und dennoch eine schmackhafte Mahlzeit zuzubereiten.** Zum Beispiel können Zwiebeln, Knoblauch oder Pfeffer hierzu verwendet werden. Sie können hierzu Gewürzsatz zubereiten (s. Rezepte unten).

b Wenn Salz nicht vollständig vermieden werden kann, wie zum Beispiel beim **Kochen von Nudeln oder Reis: Kochen sie ohne Salz und salzen sie durch direkte Zugabe vor dem Essen.** Zur Orientierung: Ein Teelöffel enthält ca. 3 g Kochsalz (entsprechend 1,2 g Natrium). Dies entspricht bereits etwa der Hälfte der empfohlenen täglichen Natriumzufuhr (5 g Kochsalz/Tag). Kleine Mengen Salz genügen zur Verbesserung des Geschmacks, welcher durch Gewürze weiter verbessert werden kann.

3

BEREITEN SIE SNACKS ZUHAUSE ZU und achten sie auch hier auf geringen Salzzusatz oder Ersatz durch andere Gewürze.

4

Achten sie beim Einkaufen auf Zusatzstoffe und vermeiden sie salzreiche Produkte.

5

Verkaufsübliche Brote und Brötchen sind sehr reich an Kochsalz. Versuchen sie ihr eigenes Brot zu backen. Auch hier können z.B. Kräuter den Geschmack verbessern. Einige Bäckereien bieten auch salzarme oder -freie Brote an.



Was können nierenkranke Personen als ALTERNATIVE ZUM KOCHSALZ VERWENDEN?

Nutzen Sie z.B. Kräuter, um das Essen zu würzen und versuchen Sie doch statt Salz einmal die folgenden „Gewürzsatz“-Mischungen zu verwenden.

1

½ Esslöffel Meersalz, 1 Esslöffel Paprikapulver, 1 Teelöffel Frisch gemahlener Pfeffer, 1 Teelöffel Knoblauchpulver.

2

2 Esslöffel Basilikum, 2 Esslöffel Thymian, 2 Esslöffel geriebene Zitronenschale, Mit dem Mixer zerkleinern und kühl lagern.

3

5 Teelöffel Zwiebelpulver, 1 Esslöffel Knoblauchpulver, 1 Esslöffel Paprikapulver, 1 Esslöffel Senfkörner (gemahlen), 1 Teelöffel Thymian, 1/2 Teelöffel weißer Pfeffer, 1/2 Teelöffel Selleriesaat.

4

1 1/4 Teelöffel Selleriesaat, 2 Esslöffel Majoran, 2 Esslöffel Bohnenkraut, 2 Esslöffel Thymian, 1 Esslöffel Basilikum.

Die Rezepte können je nach Verfügbarkeit der aromatischen **Kräuter** angepasst werden.



KANN ICH LEBENSMITTEL ESSEN, DIE ALS SALZARM BEWORBEN WERDEN?

Ja, aber allgemein sollten unverarbeitete und frische Lebensmittel bevorzugt gegessen werden.

Bei als salzarm beworbenen Fertiggerichten sollten Sie auf den Zusatz von Kaliumchlorid als Salzersatz achten. Diese Produkte können in begrenztem Umfang gegessen werden.

ACHTUNG:

Beachten sie bei gekauftem Essen oder Lebensmitteln, dass diese bereits gesalzen sind. Auch wenn sie auf das Nachsalzen komplett verzichten, können diese Lebensmittel sehr salzreich sein.