



# Ernährungsratgeber Dialyse



Zentrum für  
Nephrologie

## Wissenswertes für Dialysepatienten

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Sie haben eine Broschüre erhalten, welche sich in erster Linie mit den Besonderheiten der täglichen Trinkmenge und der Kaliumzufuhr bei Ihrer Dialysepflichtigkeit beschäftigt.

Hier finden Sie die wichtigsten Grundlagen zum Thema Trinkmenge und Kaliumzufuhr.

Je nach Art Ihrer Erkrankung ist nicht unbedingt beides für Sie relevant. Im Diätberatungsgespräch haben Sie erfahren, was für Sie besonders zu beachten ist. Dazu zählen auch noch die Verminderung der Phosphatzufuhr und eine erhöhte Eiweißzufuhr.

Zum Ende der Broschüre befindet sich eine Tabelle mit den gängigsten Lebensmitteln und ihrem Kaliumgehalt. Die rot hervorgehobenen Lebensmittel sind besonders reich an Kalium.

Fehlen Ihnen bevorzugte Lebensmittel oder wissen Sie nicht, ob Ihre Getränke geeignet sind, sprechen Sie uns bitte an.



## Trinkmenge

Die tägliche Trinkmenge ist für viele von Ihnen ein wichtiges Thema. Ist Ihre Nierenfunktion zur Regulierung des Wasserhaushaltes nicht eingeschränkt, brauchen Sie Ihre Trinkmenge nicht einschränken.

Können Ihre Nieren den Wasserhaushalt nicht mehr regulieren, so gilt als Faustregel für die tägliche Trinkmenge:

### **Restausscheidung + 800 ml pro Tag**

(Restausscheidung = Urinmenge in 24 Stunden)

Es empfiehlt sich die Urinausscheidung halbjährlich zu messen. Wie genau Sie dies durchführen, erklären wir Ihnen gerne. Dafür erhalten Sie von uns einen geeigneten Behälter.

Unbedingt ist zu beachten, dass auch Speisen zum Teil mit eingerechnet werden. Dazu zählen z.B. Suppen, Saucen, Pudding, Eis, Joghurt usw.

### **In Ausnahmefällen kann ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf bestehen:**

- bei hohen Temperaturen im Sommer
- nach einem Saunabesuch
- bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten, z.B. Sport oder Arbeit
- bei Fieber
- bei Erbrechen und Durchfall

## Richtige Flüssigkeitszufuhr

### **Welche Getränke geeignet sind:**

- Wasser
- Tee oder Kaffee
- Limonaden

### **Welche Getränke nicht geeignet sind:**

- kaliumreiche Getränke: Obst- und Gemüsesäfte
- phosphatreiche Getränke: Cola und alle mit Milch zubereiteten Getränke, lösliche Kaffeegetränke

---

## Individuelles Trockengewicht

Der Arzt hat für Sie ein Gewicht (Trockengewicht) festgelegt. Dieses ist das Gewicht, welches Sie nach der Dialyse erreicht haben sollen.

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht täglich nach dem Aufstehen – unbekleidet und nüchtern.

**Die Gewichtszunahme sollte nicht mehr als 1 kg pro Tag betragen.**

## Tipps, wie Sie leichter mit dem Durstgefühl umgehen...

### Durstgefühl nicht auftreten lassen:

- meiden Sie salzige, stark gewürzte, geräucherte oder süße Speisen
- meiden Sie überhitzte, verrauchte und durch Heizungsluft trockene Räume
- Diabetiker: Blutzucker optimieren, da ein hoher Blutzuckerspiegel Durst macht

### Durstgefühl austricksen:

- kleine Trinkgefäße (100 – 150 ml) benutzen
- Medikamente mit dem Essen einnehmen
- keine Suppen (Eintöpfe sollen nur so flüssig sein, dass sie mit einer Gabel gegessen werden können)
- Saucen beschränken auf 3 – 4 Esslöffel

### Durstgefühl überwinden:

- Mund mit kaltem Wasser ausspülen
- Zitronenscheiben oder saure Bonbons lutschen, zuckerfreie Kaugummis
- Eiswürfel im Mund zergehen lassen – diese können Sie auch aus Ihren Lieblingsgetränken herstellen
- Mundsprays

## Wie Sie eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr erkennen...

### Typische Anzeichen sind:

- geschwollene Füße und/oder Hände
- erhöhter Blutdruck
- erschwerte Atmung



# Kalium

Das Kalium ist für den Körper ein lebenswichtiger Mineralstoff. Der Gehalt im Blut soll nicht zu hoch, jedoch auch nicht zu niedrig sein.

Durch Ihre Erkrankung besteht hauptsächlich die Gefahr, einen zu hohen Kaliumspiegel im Blut zu haben. Während der Dialyse wird das Blut von Giftstoffen gereinigt, wobei auch Kalium entfernt wird.

Trotzdem ist es für Sie wichtig sich kaliumarm zu ernähren. Eine erhöhte Zufuhr führt zu Störungen der Muskelfunktion, insbesondere des Herzmuskels.

## Wieviel Kalium ist erlaubt?

Als Faustregel gilt **2000 mg Kalium pro Tag** für Menschen mit Normalgewicht. Entsprechend der Körpergröße und des Körpergewichts ist diese Angabe anzupassen.



# Kalium in Lebensmitteln

Lebensmittel aus dem Pflanzenreich, also frisches Obst und Gemüse, auch Säfte daraus, enthalten viel Kalium.

## Lebensmittel mit besonders hohem Kaliumgehalt:

- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- getrocknete Früchte
- Nüsse
- Diätsalz (bitte verwenden Sie nur Kochsalz)



## Tipps für eine kaliumarme Ernährung...

### Wie Sie die Kaliumzufuhr regulieren können:

- wiegen Sie Ihre Lebensmittel aus
- pro Tag dürfen Sie **150 g** frisches Obst oder Gemüse essen.
- wählen Sie beim Einkauf kaliumarme Obst- und Gemüsesorten (Übersicht am Ende der Broschüre)
- am Wochenende auf kaliumreiche Lebensmittel verzichten.



## Wie Sie die Kaliumzufuhr küchentechnisch beeinflussen...

Kalium ist gut wasserlöslich. Am besten löst es sich mit erwärmtem Wasser aus den Lebensmitteln. Beim Zubereiten schaffen Sie eine möglichst große Oberfläche der Lebensmittel, dieses erreichen Sie durch Schälen und Kleinschneiden. Erhitzen Sie die Lebensmittel auf ca. 70°C. Im Anschluss lassen Sie diese in dem Wasser drei Stunden abkühlen. Danach garen Sie die Lebensmittel in frischem Wasser.

### Zum Wässern geeignete Lebensmittel:

- Kartoffeln
- Hartgemüse ohne Schale, z.B. Möhren und Kohlgemüse
- Blattgemüse
- Hartobst ohne Schale, z.B. Äpfel und Birnen

### Dosen- und Tiefkühlprodukte:

Bei Konservenprodukten ist die Flüssigkeit unbedingt zu verwerfen, darin befindet sich viel Kalium, danach ist das Produkt gut zu verwenden, da es bereits in der Dose gewässert ist und damit kaliumreduziert wurde.

Tiefkühlprodukte lassen Sie vor der Zubereitung auftauen. Die Auftauflüssigkeit enthält das gelöste Kalium und muss verworfen werden. Sollte das aufgetaute Produkt zum Wässern geeignet sein, führen Sie dies bitte danach durch.

# Wie Sie einen zu hohen Kaliumspiegel im Blut erkennen...

## Typische Anzeichen sind:

- Muskelschwäche und/oder Muskelzucken
- Kribbeln in Armen und Beinen
- pelziges Empfinden auf der Zunge
- Herzrhythmusstörungen
- schwere Beine

### Achtung!

Sollten Sie eines dieser Anzeichen wahrnehmen, wenden Sie sich bitte umgehend an die Dialysestation unter Telefon (02 81) 106 – 26 17 oder die Zentrale Notaufnahme



# Kaliumtabellen

## Anmerkung:

Die Angabe der Lebensmittel beziehen sich immer auf 100g essbare Lebensmittel. Der Kaliumgehalt wird in **mg** angegeben. Besonders kaliumreiche Lebensmittel sind rot hervor gehoben. **Die Richtlinie von 2000 mg pro Tag sollte nicht überschritten werden.**

## Milchprodukte

Kalium pro 100g

Joghurt .....	157 mg
Kaffeesahne .....	132 mg
Sahne .....	112 mg
Vollmilch .....	157 mg
Speisequark .....	87 mg

## Käse

Kalium pro 100g

Brie.....	152 mg
Butterkäse.....	78 mg
Camembert .....	96 mg
Frischkäse.....	118 mg
Gouda.....	76 mg
Edamer .....	105 mg
Limburger .....	128 mg
<b>Mozzarella.....</b>	<b>kein</b>

## Kaliumtabellen

<b>Fleisch und Wurst</b>	Kalium pro 100g
Hackfleisch gemischt .....	317 mg
Rindfleisch.....	338 mg
Schweinefleisch.....	291 mg
Huhn.....	250 mg
Ente.....	270 mg
<b>Gans</b> .....	<b>420 mg</b>
Reh.....	342 mg
Wildschwein.....	359 mg
Bierschinken.....	337 mg
Bratwurst.....	174 mg
Cervelatwurst.....	358 mg
Corned Beef.....	131 mg
Jagdwurst.....	287 mg
Leberwurst.....	143 mg
Salami.....	224 mg

<b>Fisch und Krustentiere</b>	Kalium pro 100g
Barsch.....	330 mg
Brathering.....	184 mg
<b>Forelle</b> .....	<b>413 mg</b>
Hecht.....	304 mg
Lachs.....	371 mg
Seelachs.....	374 mg
<b>Thunfisch</b> .....	<b>kein</b>
Muscheln.....	277 mg
Garnelen.....	266 mg

## Kaliumtabellen

<b>Würzmittel</b>	Kalium pro 100g
<b>gekörnte Brühe</b> .....	<b>500 mg</b>
Senf.....	130 mg
Tomatenketchup.....	590 mg

<b>Brot und Brötchen</b>	Kalium pro 100g
Mehrkornbrötchen.....	171 mg
Roggenbrötchen.....	229 mg
Weizenbrötchen.....	100 mg
Roggenbrot.....	291 mg
Weizenbrot.....	132 mg
Weizentoastbrot.....	125 mg

<b>Schokolade</b>	Kalium pro 100g
Bitterschokolade.....	397 mg
<b>Milkschokolade</b> .....	<b>471 mg</b>

<b>Nüsse und Kerne</b>	Kalium pro 100g
<b>Erdnuss</b> .....	<b>661 mg</b>
<b>Haselnuss</b> .....	<b>635 mg</b>
<b>Mandel</b> .....	<b>835 mg</b>
<b>Walnuss</b> .....	<b>545 mg</b>
<b>Pistazie</b> .....	<b>1020 mg</b>
<b>Cashewkern</b> .....	<b>552 mg</b>



## Kaliumtabellen

<b>Früchte und Obst</b>	Kalium pro 100g
Ananas.....	173 mg
Apfel.....	144 mg
Avocado.....	503 mg
Banane.....	393 mg
Birne.....	126 mg
Erdbeere.....	147 mg
Himbeere.....	170 mg
Johannisbeere.....	310 mg
süße Kirsche.....	229 mg
sauere Kirsche.....	114 mg
Pfirsich.....	205 mg
Pflaume.....	221 mg
Wassermelone.....	158 mg
Honigmelone.....	330 mg
Weintraube.....	192 mg
Kiwi.....	312 mg

<b>Getrocknete Früchte</b>	Kalium pro 100g
Aprikose.....	1370 mg
Dattel.....	650 mg
Feige.....	850 mg
Pfirsich.....	1340 mg
Plaume.....	824 mg
Rosine.....	782 mg

## Kaliumtabellen

<b>Gemüse und Beilagen</b>	Kalium pro 100g
Aubergine.....	229 mg
Blumenkohl.....	328 mg
grüne Bohnen.....	182 mg
Broccoli.....	373 mg
Champignons.....	417 mg
grüne Erbsen.....	213 mg
Fenchel.....	494 mg
Feldsalat.....	421 mg
Grünkohl.....	490 mg
Gurke.....	141 mg
Kartoffel.....	445 mg
Kartoffelbreipulver.....	1150 mg
Kartoffelchips.....	1000 mg
Kartoffelklöße.....	750 mg
Kroketten.....	290 mg
Pommes.....	461 mg
Kohlrabi.....	380 mg
Kopfsalat.....	172 mg
Kürbis.....	383 mg
Möhre.....	290 mg
Paprika.....	177 mg
Porree.....	235 mg
Radieschen.....	255 mg
Rote Beete (Konserve).....	192 mg
Rotkohl.....	266 mg
Sauerkraut.....	288 mg
Spargel.....	203 mg
Spinat.....	633 mg
Tomate.....	242 mg
Zwiebel.....	135 mg
Zucchini.....	261 mg

# Kontakt

Evangelisches Krankenhaus Wesel

Dialysestation – Diätberatung:

Ute Berger, Fachkrankenschwester für Nephrologie

Abteilung Innere Medizin – Kardiologie und Nephrologie

Schermbecker Landstraße 88 · 46485 Wesel

Telefon (02 81) 106 – 26 17

eMail [dialyse@evkwesel.de](mailto:dialyse@evkwesel.de)

Termin nach Vereinbarung.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Dialyseteam.

---

## Impressum



Evangelisches

**Krankenhaus Wesel**

Herausgeber:

Evangelisches Krankenhaus Wesel

Schermbecker Landstraße 88 · 46485 Wesel

Text und Konzeption:

Tanja van der Wals, Krankenschwester



