



## Ernährung bei Nierenerkrankungen



Wie sollen sich Nierenerkrankte ernähren? Auf diese Frage gibt es keine pauschalen Antworten, denn die Anpassung der Ernährung muss unbedingt individuell erfolgen. Wir haben einige Tipps der **Ernährungsexpertin Barbara Contzen** zusammengefasst, die sie in ihrem Interview an Adrian Ley im Podcast FunktionIEREN gegeben hat.

Nierenerkrankte bekommen oft widersprüchliche Tipps zur Ernährung. Dies liegt daran, dass die Zusammensetzung der Nahrung von vielen Faktoren abhängt: vom Stadium der Krankheit, von der Eiweißausscheidung, Muskelmasse sowie von solchen Werten wie Phosphat und Kalium im Blut. Eine Ernährungstherapie kann daher nur durch einen Arzt durchgeführt oder von ihm an eine Ernährungsfachkraft delegiert werden. Diese bewertet die Diagnose sowie die Labordaten und wertet ein Ernährungsprotokoll aus, welches der Patient geschrieben hat. Eine Ernährungstherapie darf nicht behaupten, chronische Erkrankungen heilen zu können, aber sie kann z. B. durch eine individuelle Kostform die Nieren entlasten, wodurch sich die verbliebene Nierenfunktion verbessern kann und die Niere „länger läuft“.

Fast immer ist jedoch die Reduzierung des Blutdrucks wichtig. Diese kann in gewissem Maße durch die Reduzierung der Salzzufuhr erreicht werden, da Salz Wasser bindet und damit den Druck auf die Nieren bei der Durchströmung des Blutes erhöht. Normalerweise nimmt der Mensch ca. 12 g Salz pro Tag auf. Nierenerkrankte sollten die Salzzufuhr auf maximal 6 g/Tag einschränken, was nicht so leicht umzusetzen ist: Viele Lebensmittel enthalten versteckte Salzengen, hier müssen insbesondere die Fertigprodukte genannt werden. Diesen industriell verarbeiteten Waren werden oft Salzengen beigemischt. Hierzu zählt auch die Wurst oder Käsezubereitungen wie z. B. der Schmelzkäse, der zusätzlich noch viel Phosphat enthält. Finger davon!

Außerdem werden die Nieren entlastet, wenn sie weniger Giftstoffe filtern müssen. Dazu gehören u. a. Alkohol und Zusatzstoffe. Auch Harnstoff ist ein Gift. Er ist ein Abbauprodukt von Eiweiß. Je nach Stadium der Krankheit und dem Proteinurie-Wert würde Ihr Arzt bestimmen, ob und wie Ihre Eiweißzufuhr reduziert werden soll. Vielleicht wird er Ihnen empfehlen, weniger Fleisch zu essen, denn es enthält neben Eiweiß auch viel Phosphat, das für Blutgefäße schädlich ist, und es begünstigt Entzündungen. Doch bei Eiweißmangel oder beim Muskelabbau wird der Arzt umgekehrt mehr eiweißhaltige Produkte empfehlen, denn man muss gut genährt sein, wenn eine Dialyse bevorsteht. In diesem Fall sollte der Rat einer Ernährungsfachperson eingeholt werden, die gezielt eiweißreiche Lebensmittel kombiniert, damit es nicht zu einer Eiweißmangelernährung kommt.

**Patienten, die noch nicht an der Dialyse sind**, empfiehlt Frau Contzen mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, unverarbeitetem Obst, Olivenöl usw. Diese Lebensmittel tun den Nieren gut: Mit mehr Gemüse isst man automatisch weniger Fleisch. Außerdem enthält Gemüse wertvolle Pflanzenstoffe, die für das Immunsystem wichtig sind, aber auch Ballaststoffe, die für eine gesunde Darmflora (Mikrobiom) sorgen. Fisch, Gemüse und Olivenöl enthalten wertvolle



Omega-3 Fettsäuren: sie können entzündungshemmend und antithrombotisch wirken. Zudem werden ihnen blutdrucksenkende und cholesterinsenkende Eigenschaften zugesprochen.

**Wenn Patienten an die Dialyse kommen**, ändern sich die Kriterien für die Ernährung komplett! Da während des Dialysevorganges wertvolle Eiweiße dem Blut entzogen werden, muss wesentlich mehr Eiweiß (über die Nahrung) aufgenommen werden. Mit Fleisch bekommt der Körper aber zu viel Phosphat. Dagegen helfen Phosphatbinder in Tabletten, die jedoch nur dann helfen, wenn man sie zusammen mit Mahlzeiten nimmt.

Eine weitere wichtige Umstellung ist die Einschränkung des Trinkens: Diese Regel gilt jedoch erst, wenn man keinen eigenen Urin mehr ausscheidet.

Außerdem müssen Dialysepatienten auf Kalium aufpassen, da es schädlich für das Herz ist. Kalium ist in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Sind sie also deshalb tabu? Keineswegs. Ballaststoffreiches Gemüse oder Obst führt zu einer besseren Verdauung und kann eine Verstopfung verhindern. Ballaststoffreiche Ernährung führt zu einer kürzeren Transferzeit des Speisebreies durch den Darm. Somit ist die Kontaktzeit mit der Darmschleimhaut verringert. Dies führt zu einer reduzierten Kaliumaufnahme. Deshalb sind ballaststoffreiche Gemüse- und Obstsorten erlaubt.

Die Regeln scheinen widersprüchlich zu sein und verunsichern manche so sehr, dass man oft die Freude am Essen verliert und immer weniger isst. Doch um fit für eine Transplantation zu sein, muss man sich gut ernähren. Man sollte daher unbedingt aktiv eine qualifizierte individuelle Ernährungsberatung suchen, auf Laborwerte achten und die Zusammenhänge selbst gut verstehen, um die Ängste zu überwinden und bewusste Entscheidungen über die eigene Ernährung zu treffen.

*Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung, die, übrigens, eine Kassenleistung ist.*

Für diesen Beitrag danken wir

der Ernährungsexpertin Barbara Contzen: <https://www.meine-ernaehrungswerkstatt.de/>