

ERNÄHRUNG

# Genuss statt Verzicht

Neue Erkenntnisse erlauben es, mehr Vielfalt und Frische in den Alltag zu bringen. Der praktische Leitfaden klärt über Mythen auf und bietet Tipps und Tricks rund um die Ernährung.





Bestimmte ernährungsmedizinische Vorgaben für Dialysepatientinnen und -patienten, die vor Jahren noch Stand der Wissenschaft waren, halten sich bis heute hartnäckig. Doch es gibt inzwischen **neue Erkenntnisse** rund um Kalium, Phosphat, Eiweiß, Zucker, Salz, Wasser – alles Nährstoffe und Lebensmittel, die eine wesentliche Rolle für die Gesundheit der Betroffenen spielen und Beschränkungen unterliegen. Wir haben gängige Ernährungsregeln unter die Lupe genommen und einige entdeckt, die inzwischen in das Reich der Mythen gehören. Einschränkungen können dadurch zum Teil gelockert oder sogar aufgehoben werden. Das Ergebnis: Die **aktualisierten Ernährungsempfehlungen** ermöglichen Menschen in Dialysebehandlung eine **abwechslungsreichere und frischere Ernährung**. Das sorgt für Vielfalt und Geschmack auf dem Teller.

Weitere Informationen: <https://link.kfh.de/128>

**Impressum** – Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V., Gemeinnützige Körperschaft, Stabsstelle Unternehmenskommunikation, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, [www.kfh.de](http://www.kfh.de), Mitglied des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands; Fachliche Beratung: apl. Prof. Dr. med. Joachim Beige, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie, Hypertensiologe DHL®, Leiter Geschäftsbereich Medizin und Pflege; Dipl. oec. troph. Sabine Echterhoff. Textredaktion: G. Kalt, Perfect Fit. Gestaltung: Diplom-Designer Rodolfo Fischer Lückert | Illustrationen: Rodolfo Fischer Lückert/Adobe Firefly; Druckstand: September 2025.

Hinweis zur Link-Darstellung (externe Links und KfH-Links): Um die Eingabe von langen und komplexen Internetadressen zu vermeiden, verwenden wir nutzerfreundliche URLs. Hierbei wird für die existierende Adresse eine zweite Alias-URL erzeugt, die nach der Eingabe und dem Aufruf auf die tatsächliche Internetadresse weiterleitet. Bei dieser Art der Link-Kürzung wird auf die Erhebung von personengebundenen Daten und die Weitergabe an Dritte verzichtet.

### „Esst Obst aus der Dose!“



**Frisches Obst ist vorzuziehen.** Zum einen wurde nachgewiesen, dass das Kalium in unverarbeitetem, frischem Obst und Gemüse nur zu etwa 50 bis 60 Prozent vom Körper aufgenommen wird. Zum anderen ist Dosenobst in der Regel gezuckert. Auf diesen Zucker kann der Mensch gut verzichten. Außerdem fördert ein Zuviel an Zucker das Durstgefühl.

### „Kartoffeln müssen über Nacht gewässert werden!“



Geschälte Kartoffeln in Wasser legen bringt keine Kaliumreduzierung. **Optimal ist es, Kartoffeln geschält und kleingeschnitten in reichlich Wasser zu kochen.** Anschließendes Wässern über 12 Stunden verstärkt diesen Effekt. Werden Kartoffeln nach einer Kochzeit von gut fünf Minuten abgossen, ausgiebig gespült und in frischem Wasser zu Ende gekocht, kann gut die Hälfte das Kaliums entfernt werden. Bei letzterer Methode haben die Kartoffeln nach der Zubereitung auch noch eine gute Konsistenz.

### „Sind die Kaliumwerte hoch, ist das Essen schuld!“

**K**

Heute weiß man, dass auch **andere Faktoren** eine Rolle spielen können. So lassen beispielsweise einige blutdrucksenkende Medikamente die Kaliumwerte im Blut steigen, manche aber auch nicht. Künftig sollen diese Faktoren eine stärkere Beachtung finden. Weiterhin gilt: Auch das lange Dialyseintervall führt zu erhöhten Kaliumwerten.

### „Weißbrot ist zu bevorzugen!“



Es stimmt, dass **Vollkornbrot** mehr Phosphat und auch mehr Kalium hat als Weißbrot. Allerdings **enthält es Ballaststoffe**, die das Mikrobiom pflegen und eine gute Verdauung fördern. Damit Patientinnen und Patienten diesen wichtigen Wert im Blick haben, wenn sie Lebensmittel auswählen, wurde in unserem Magazin „KfH aspekte“ (<https://link.kfh.de/129>) die Nährwerttafel um die Rubrik „Ballaststoffe“ ergänzt. Da **Vollkornbrot auch besser sättigt** als Weißbrot, muss man für einen realistischen Vergleich zudem folgendes bedenken: Isst man aufgrund der niedrigeren Sättigung mehr Weißbrot und damit auch mehr Belag, wie Wurst oder Käse, dann steigt vor allem der Phosphatgehalt der Mahlzeit.

### „Nüsse sind als Snack nicht geeignet!“



Nüsse enthalten zwar Kalium und Phosphat, aber der Körper nimmt diese Mineralstoffe bei pflanzlichen Lebensmitteln nicht so stark auf. Da **Nüsse gute Eiweiß- und auch wertvolle Ballaststofflieferanten sind**, handelt es sich bei den Knabbereien eher um eine feine, kalorienreiche Zwischenmahlzeit.

### „Dialysepatientinnen und -patienten brauchen viel Eiweiß.“



Ja und nein. Das „Mehr“ wird häufig überschätzt. So benötigen fast alle älteren Menschen, unabhängig von der Dialyse, mehr Eiweiß. Zudem besteht Gefahr einer Mangelernährung. Für dialysepflichtige Menschen gilt: mindestens **1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht**, bei Begleiterkrankungen sollte es in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt mehr sein. Dann können 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm erforderlich sein.

### „Hartkäse eignet sich nicht als Brotbelag.“



Zwar enthält der Hartkäse im Vergleich zu Frischkäse mehr Phosphat, aber **auch hier macht's die Menge**. Eine Scheibe dünn geschnittenen Käse darf man genießen.

## „Vegane Alternativen sind gesund.“



Findet sich der Zusatz „vegan“ auf einer Lebensmittelverpackung, dann wird dies von vielen mit „gesund“ gleichgesetzt. Doch häufig haben **diese Produkte wenig Eiweiß, viel Salz, viel Fett und eventuell sogar noch Zucker** auf ihrer Zutatenliste. In der Regel handelt es sich um stark verarbeitete Lebensmittel mit vielen Inhalts- und Zusatzstoffen, die lieber gemieden werden sollten.

## „Durst als ständiger Begleiter ist nicht zu ändern.“



Vor allem Ältere leiden, physiologisch bedingt, überdurchschnittlich stark unter Mundtrockenheit. Viele Medikamente befeuern dies noch. Es gibt jedoch Stellschrauben, an denen gedreht werden kann: Salz und Zucker, denn beide fördern den Durst. **Salz kann in vielen Gerichten nach und nach durch Gewürze und Kräuter ersetzt werden.** Süße Getränke stillen nur kurz den Durst und steigern das Verlangen nach Erfrischung. Die besten und nachhaltigsten **Durstlöcher sind Wasser oder Tee.** Wie der Durst am besten gelöscht werden kann, ist ganz individuell: Zum Beispiel kann das Wasser lauwarm oder eiskalt, mit Kohlensäure oder ohne getrunken werden.

## „An der Dialyse kann eine Banane nicht schaden.“



Essen Patientinnen und Patienten eine Banane an der Dialyse, können sie nicht sicher sein, dass die Banane auch direkt verdaut wird. So leiden Menschen mit Diabetes häufig an einer Gastroparese, also einer gestörten Magenentleerung. Dann kann es durchaus sein, dass das Kalium während der Dialyse nicht herausgefiltert wurde, weil es erst später ins Blut übergegangen ist. Wenn es eine Banane sein soll, dann am besten im kurzen Dialyseintervall. Tipp: **Greifen Sie zu einer Babybanane.**



## Welche Ernährungsvorschrift beschäftigt Sie?

Sprechen Sie gerne mit Ihrem Behandlungsteam im KfH-Zentrum darüber.

# Gesund essen mit Lebensfreude

Das Wissen rund um die Ernährung wächst stetig. Gerade für Dialysepatientinnen und -patienten ist es wichtig, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Denn gesunde Ernährung kann den Behandlungserfolg und die Lebensqualität positiv beeinflussen.

## **Gesund ist:**

**! frisch zubereitetes Essen**

**! ein hoher Ballaststoffanteil**

**! Vollkorn**

**! Obst**

**! Gemüse**

**! Hülsenfrüchte zu essen**

**! pflanzliches Öl**

**! ausreichend Eiweiß zu essen**

**! genügend Kalorien zu sich zu nehmen**

**! Freude am Essen zu haben**

Die Einwände liegen auf der Hand: Mehr Eiweiß bedeutet mehr Phosphat. Aber Verzicht

ist keine Alternative. Einen Ausweg bieten Phosphatbinder.

Mehr Obst und Gemüse bedeuten mehr Kalium. Aber neue Erkenntnisse ergaben, dass der Körper das Kalium aus Obst und Gemüse nicht so stark aufnimmt, wie gedacht. Dazu kommt: Die Ballaststoffe beschleunigen die Verdauung, wodurch mehr Kalium über den Darm ausgeschieden werden kann. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte sind dank ihrer Ballaststoffe inzwischen rehabilitiert. Allerdings: Große Mengen machen sie gefährlich.

Wer seine Ernährung auf „gesund“ umstellen möchte, wird damit in den KfH-Zentren nicht allein gelassen. Mit dem monatlichen Blutbild erhalten Patientinnen und Patienten Feedback, wie sich die frische und vollwertige Ernährung auf die Werte und damit auf die Gesundheit auswirkt.

## **Peritoneal- und Heimhämodialyse:**

Die kontinuierliche Dialyse zu Hause gibt Patientinnen und Patienten mehr Freiheit in Bezug auf Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme.

## **Transplantation:**

Ernährungsvorschriften ändern sich nach einer Transplantation. Empfohlen wird eine gesunde Ernährung. Lebensmittel mit lebenden Bakterien (bestimmte Käsesorten, Rohmilch, Sushi und rohes Fleisch, Mett/Hackepeter) müssen vermieden werden.

**Der individuelle Nahrungsmittelbedarf**, der sich auch nach den Begleiterkrankungen richtet, kann und sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt, den Fachkräften der Ernährungsberatung oder den erfahrenen Pflegekräften in den KfH-Zentren besprochen werden.

# Zehn Tipps und Tricks

1

## **Frisches bevorzugen**

Frisches **Gemüse und Obst** enthält zwar auch Kalium und Phosphat, dieses wird jedoch vom Körper nicht so stark aufgenommen, wie die künstlichen Varianten in Fertiggerichten.

2

## **Kochen leicht gemacht**

Eine bewusste und effiziente Ernährungsweise wird durch die Essensvorbereitung erleichtert. Das sogenannte **Meal Prep** hat sich zu Recht in jüngster Zeit zu einem echten Trend entwickelt. Essen im Voraus zubereiten spart nicht nur Zeit, sondern **kann gerade an Dialysetagen helfen**, sich – trotz Zeitmangel und Erschöpfung – gesund zu ernähren. Leckere Rezepte: <https://link.kfh.de/127>

3

## **Auswahl nach Bioverfügbarkeit**

Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie gut ein Nährstoff vom Körper aufgenommen werden kann. Für Dialysepatientinnen und -patienten ist dies von Bedeutung, weil ihre Nieren nicht mehr in der Lage sind, überschüssige Mineralstoffe wie Kalium und Phosphat effektiv auszuscheiden. Eine **gezielte Auswahl von Lebensmitteln** mit niedriger Bioverfügbarkeit ist daher von Nutzen. Bei pflanzlichen, nicht verarbeiteten Lebensmitteln wie Obst und Gemüse werden zum Beispiel etwa 50 bis 60 Prozent der Mineralstoffe vom Körper aufgenommen, bei tierischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln sind etwa 80 Prozent des Kaliums und rund 50 Prozent des Phosphats bioverfügbar. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten meist Kalium und Phosphat in den Zusatzstoffen, wodurch sie zu über 90 Prozent vom Körper aufgenommen werden. Daher sollten diese möglichst gemieden werden.

4

### Zutatenliste richtig lesen

Grundsätzlich gilt: **Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.** Die Hauptzutat steht an erster Stelle, die am wenigsten enthaltene Zutat an letzter.

Dahinter verbergen sich Zusatzstoffe mit **Kalium:**

**E 202 / E 249 / E 252 / E 332 / E 336  
E 340 / E 351 / E 450 / E 501 / E 508  
E 515 / E 525**

Zusatzstoffe mit **Phosphat** sind unter anderem so gekennzeichnet:

**E 322 / E 338 / E 339 / E 340 / E 341  
E 450 / E 451 / E 452 / E 540 / E 541**

Varianten **modifizierter Stärke:**

**E 1410 / E 1412 / E 1413 / E 1414 / E 1442**

6

### Verarbeitete Lebensmittel meiden

Wer **verarbeitete Lebensmittel weitgehend meidet** und auf frische, ausgewogene Ernährung setzt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Denn verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig Salz, Zucker, ungesunde Fette, kalium- sowie phosphatreiche Zusatzstoffe.

5

### Die Menge macht's

Es ist ein faszinierendes psychologisches Phänomen: Ist ein Nahrungsmittel verboten, nimmt unser Gehirn es plötzlich als besonders begehrenswert wahr. Auch wenn manches nicht so empfehlenswert ist, kann **Flexibilität statt Strenge** den Heißhunger bremsen. **In kleinen Mengen und bewusst genossen** ist kaum ein Lebensmittel wirklich „schlecht“. Ein Beispiel: Vergleicht man 100 g Kräuter mit 100 g Blumenkohl, schneiden die Kräuter schlecht ab. Tatsächlich isst man im Schnitt nur 5 g Kräuter und eine Portion Blumenkohl hat rund 150 g. Bei der Einschätzung der Werte ist die Portionsgröße entscheidend.

7

## Austauschen statt Weglassen

So lässt sich Lebensqualität sichern: Statt Verzicht **auf verträglichere Alternativen setzen**. Als Eiweißquelle können zum Beispiel rotes Fleisch und Wurstwaren durch mageres Geflügel und Tofu ersetzt werden. Bei kaliumreichen Lebensmitteln kann die Wahl auf Äpfel, Beeren, Gurken oder Zucchini fallen, statt Bananen und Tomaten. Phosphatreiche Lebensmittel wie Schmelzkäse können durch Frischkäse ersetzt werden. Statt Fertiggerichten mit Salz auf natriumarme Lebensmittel setzen und mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln und etwas Zitronensaft die Speisen zubereiten.

## Auswärts essen

Ein Restaurantbesuch kann herausfordernd sein. Grundsätzlich gilt dasselbe wie zu Hause: **Gerichte mit frischen Zutaten, die wenig Phosphat, Kalium und Kochsalz enthalten, sind günstig**. Stark verarbeitete Lebensmittel und Softdrinks dagegen sind eher ungünstig. Da Kartoffeln in der Restaurantküche nicht kaliumsparend zubereitet werden, sind **kaliumarme Optionen wie Reis oder Nudeln zu bevorzugen**.

Eine freundliche Anfrage an das Servicepersonal, das Essen mit reduzierter Salzmenge zuzubereiten, kann helfen, den Ernährungsbedürfnissen besser gerecht zu werden. Alternativ können bei einem anderen Essen im Laufe des Tages die oben genannten Mineralstoffe eingespart oder auch der Restaurantbesuch in das kurze Dialyseintervall gelegt werden.

8

## Fotos machen

Manchmal bedarf es nur kleiner Anpassungen und die Blutwerte verbessern sich. Um besser beurteilen zu können, ob zum Beispiel eine Hyperkaliämie aus einer falschen Ernährung resultiert, können Fotos von Mahlzeiten helfen. **Die Ärztin oder der Arzt kann anhand der Bilder oft rasch erkennen, wo das Problem liegt**.

9

## Nützliche Helfer

Je abwechslungsreicher die Ernährung wird, umso besser. Das bedeutet aber auch, dass Fragen aufkommen. Dafür gibt es viele nützliche Helfer, die Antworten liefern. Neben dem KfH-Magazin aspekte, stehen Dialysepatientinnen und -patienten auch die Internetseiten des KfH zur Verfügung. Hier sind alle **Broschüren** zum Download, Rezepte, weiterführende Links des KfH sowie viele nützliche Tipps zu finden: [kfh.de](http://kfh.de), [nierenwissen.de](http://nierenwissen.de) und [dialyse-zu-hause.kfh.de](http://dialyse-zu-hause.kfh.de).

10

