

ERNÄHRUNG

Mangelernährung vermeiden. Vital leben.



Herausgeber:

KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e. V.
Gemeinnützige Körperschaft
Martin-Behaim-Straße 20
63263 Neu-Isenburg
www.kfh.de

Mitglied des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands

Fachliche Beratung:

Dr. med. Bertli Oser
Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie
und Zusatzbezeichnung Diabetologe DDG, KfH, Bernkastel-Kues

Ruth Kauer
Ernährungsmedizinische Beraterin DGE, staatlich anerkannte Diabetesberaterin,
B.Sc. angewandte Gesundheitswissenschaften, Bernkastel-Kues

Textredaktion:

co.patient®, Agentur für Patientenkommunikation, Diederhofer Straße 8, 10405 Berlin

Gestaltung:

Stabsstelle Kommunikation, KfH, Neu-Isenburg

Druckstand: September 2021

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird häufig auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Bildnachweise:

S. 1/S. 20: Halfpoint/iStock, S. 7: miodrag ignjatovic/iStock, S. 8: ai_yoshi/iStock, porosolka/iStock,
S. 9: LauriPatterson/iStock, MKucova/iStock, juefraphoto/iStock, S. 10: fcafotodigital/iStock, S. 11: KucherAV/iStock,
fcafotodigital/iStock, S. 12: Kesu01/iStock, S. 14: fizkes/iStock, S. 15: tenkende/iStock, S. 16: Drobot Dean /AdobeStock



KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e.V.

Gemeinnützige Körperschaft

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie wurden von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf eine bestehende Mangelernährung – in der Fachsprache Malnutrition genannt – oder auf ein Risiko dafür angesprochen. Durch die Nierenerkrankung und Dialysebehandlung hat Ihr Körper einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Bekommt er diese nicht in entsprechender Menge zugeführt, baut er wichtige Reserven ab. Mit der richtigen Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten und einer geschickten Auswahl des Essens können Sie Komplikationen der Mangelernährung vermeiden und Vitalität im Alltag gewinnen.

Zur Orientierung, was jetzt für Sie wichtig ist, und damit Sie die Freude am Essensgenuss wiedererlangen, haben wir in dieser Broschüre die relevanten Informationen rund um das Thema Malnutrition für Sie zusammengefasst. Kochen und essen machen in der Gemeinschaft mehr Spaß – lassen Sie daher auch gerne Ihre Familie und Freunde an den hier vorgestellten Vorschlägen teilhaben. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss beim gemeinsamen Essen.

Die Broschüre unterstützt Sie aber auch im Alltag bei der Auswahl der Mahlzeiten und gibt hilfreiche Tipps und Tricks rund um ein dialysegesundes Essen. Holen Sie sich beim Lesen Anregungen für neue Speisen oder verändern Sie mit ein paar Kleinigkeiten einfach Ihr Lieblingsgericht.

Bei weiteren Fragen zum Thema erhalten Sie Unterstützung in Ihrem KfH-Zentrum vor Ort.

Ihr KfH-Behandlungsteam

Inhalt

5

Höhere Lebensqualität durch die richtige Ernährung

6

Der Körper braucht Energie: Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung

10

Eiweiß – der Baustein für Kraft und Vitalität

12

Phosphat und Kalium – nicht zu viel und nicht zu wenig

14

Flüssigkeitszufuhr und Salzhaushalt: die richtigen Trinkgewohnheiten

16

Ganzheitlich denken: Vorbeugen, Ernähren und Bewegen

19

Lassen Sie es sich schmecken!

Höhere Lebensqualität durch die richtige Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen eine wichtige Grundlage für ein gesundes, vitales Leben. Dies gilt insbesondere für Personen mit einer Nierenerkrankung. Die **Dialysebehandlung** hilft ihnen, verschiedene Stoffwechselprodukte, wie zum Beispiel Harnstoffe, aus dem Körper zu entfernen. Hierbei können manchmal auch wertvolle Nährstoffe verloren gehen, sodass Dialysepatienten ein **höheres Risiko für eine Malnutrition** (Mangelernährung) haben.

Die mit dem Essen und Trinken aufgenommenen Nährstoffe versorgen unseren Körper sowohl mit Energie als auch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. **Eiweiß, Fette** und **Kohlenhydrate** sind dafür von großer Bedeutung, damit nicht unsere körpereigenen Reserven aus dem Muskel abgebaut werden. Bei nicht ausreichender Versorgung kann sich eine gefährliche Abwärtsspirale entwickeln: Man fühlt sich schlapp und antriebslos – erst recht, wenn die Reserven einmal aufgebraucht sind. **Ernährung** und **Bewegung** bilden eine essenzielle Grundlage für unsere Gesundheit und Vitalität.

Aber: **Appetitlosigkeit, Übelkeit** und **Unwohlsein** führen häufig auch zum Verlust der Freude am Essen oder auch schon bei der Zubereitung von Speisen – das wissen wir aus langjähriger Erfahrung mit den Patientinnen und Patienten. Essen sie zu wenig oder haben häufig Appetitmangel, besteht die Gefahr einer Unterversorgung und somit der Mangelernährung.

In dieser KfH-Broschüre erhalten Sie alle wesentlichen Informationen zu diesem wichtigen Thema – von den notwendigen Nährstoffen, dem Erkennen geeigneter Lebensmittel bis hin zu konkreten **Tipps zur Appetitanregung und Motivation**. Auch Ihr KfH-Behandlungsteam steht Ihnen gerne bei Fragen zur Verfügung und kann Ihnen beim Zusammenstellen eines Ernährungsplans helfen, der auf Ihre **Bedürfnisse** und **Vorlieben** zugeschnitten ist. Wir hoffen, dass Sie so die Freude am Essen wiederfinden und zu einer guten Lebensqualität zurückkehren.

Der Körper braucht Energie: Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung

Der menschliche Körper meistert lebenslang tagtäglich unzählige große und kleine Aufgaben; viele davon geschehen dabei sogar ganz unbewusst. Dafür benötigt er **Energie**, die er aus der Nahrung gewinnt. Je nach Bedürfnis stellt unser Körper unterschiedliche Nahrungsansprüche, um leistungsfähig zu bleiben. Fehlt ihm ein wichtiger Nährstoff oder ist er nicht ausreichend verfügbar, signalisiert er das.

Woran merke ich, ob ich mangelernährt bin?

Ein häufiges Signal für eine bestehende Mangelernährung ist **allgemeine Schwäche, Müdigkeit** oder **Antriebslosigkeit**. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weiterer Anzeichen, auf die Sie achten sollten:

- **Weite Kleidung**
- **Ungewohnt locker sitzender Schmuck**
- **Eingefallene Wangen oder hervorstehende Knochen**
- **Auftreten von Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen**
- **Geringere Fitness**
- **Verlust an Muskelkraft**
- **Sturzneigung**
- **Geschwächtes Immunsystem**
- **Verzögerte Wundheilung**
- **Wassereinlagerungen**

Trifft einer oder mehrere dieser Punkte auf Sie zu? Dann könnte bei Ihnen bereits eine Mangelernährung vorliegen.

Sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen, denen es manchmal leichter fällt, solche Veränderungen wahrzunehmen.



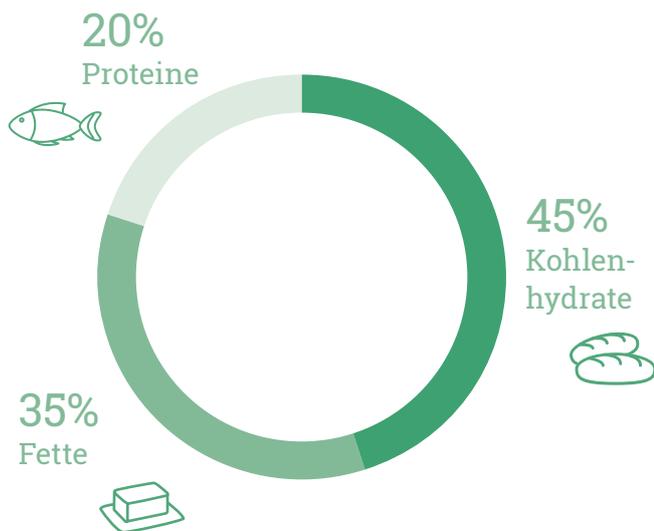
Eine Malnutrition kann sich schnell entwickeln

Vorübergehende Erkrankungen, ein Krankenhausaufenthalt oder größere medizinische Untersuchungen können schnell eine Mangelernährung begünstigen. Auch psychische Probleme wie Sorgen oder Ängste führen zur Verschlechterung des Zustands. Bleiben Sie daher aufmerksam, um erste Anzeichen einer möglichen Malnutrition rechtzeitig zu erkennen!



Energielieferanten, die wir brauchen

Der Mensch bezieht seine Energie aus der Nahrung. Dabei sind jedoch nicht alle Lebensmittel gleichwertig, sondern auch die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Eiweiße** (Proteine) ist ausschlaggebend.



Während sich Kohlenhydrate vor allem in Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis finden, sind Butter, Sahne und Pflanzenöle Fettlieferanten. Eiweiße sind verstärkt in Eiern, Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten vorhanden.

Wie berechnen Sie Ihren passenden Energiebedarf?

Die aus den Nährstoffen gewonnene Energie wird üblicherweise in Kilokalorien (kcal) angegeben. Der **tägliche Kalorienbedarf** richtet sich dabei nach Ihrem angestrebten Normalgewicht und Ihrem Alter. Die für Sie passende **Mindestkalorienmenge pro Tag** können Sie wie folgt berechnen:

- **Sind Sie unter 60 Jahren?**
Dann: $35 \text{ kcal} \times \text{angestrebtes Normalgewicht (in kg)}$
- **Sind Sie 60 Jahre oder älter?**
Dann: $30 \text{ bis } 35 \text{ kcal} \times \text{angestrebtes Normalgewicht (in kg)}$

Beispiel: Frau Schmitt ist 162 cm groß, 65 Jahre alt und wiegt derzeit 48 kg. Ihr Normalgewicht liegt jedoch bei 62 kg. Ihr benötigter Kalorienbedarf berechnet sich daher wie folgt:
 $35 \text{ kcal} \times 62 = 2.170 \text{ kcal pro Tag}$.



Hinweis: Normalgewicht

Nutzen Sie für die Berechnung Ihr angestrebtes Normalgewicht und nicht Ihr aktuelles Gewicht. Eine gute Schätzung für Ihr Normalgewicht ist oft: Körpergröße (in cm) - 100.





Was sollten Sie an Behandlungstagen beachten?

An **Dialysebehandlungstagen** ist mit der An- und Abfahrt und der eigentlichen Dialysebehandlung der Tag oft schneller vorbei, als einem lieb ist. Bei **drei Terminen in der Woche** kommt da einige Zeit zusammen, in der viele unserer Patientinnen und Patienten vergessen, ausreichend zu essen. Erst recht, wenn sie sich nach der Behandlung unwohl oder einfach nur „geschafft“ fühlen.

Achten Sie daher an diesen Tagen besonders darauf, dass Sie etwas essen. Die Dialyse entfernt nicht nur giftige Stoffe aus Ihrem Blut, sondern auch wertvolle Nährstoffe, welche ersetzt werden müssen. Wenn Sie unterwegs sind, bieten sich **direkt verzehrbare Snacks** für diese Tage besonders an.

Auch bei Krankenhausaufenthalten gilt es, besonders auf die Ernährung zu achten. Bedenken Sie: Die Mitarbeitenden in den Kliniken kennen Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht so gut, wie Sie selbst, oder unterschätzen vielleicht auch das **Risiko für eine Mangelernährung**. Betroffene berichten uns häufiger, dass sie während eines Klinikaufenthaltes aufgrund notwendiger Untersuchungen nur wenige Mahlzeiten erhalten und auch nicht immer optimal auf die Dialysezeiten abgestimmt werden. Schon nach wenigen Tagen leiden viele unter **Gewichtsverlust** und sind **körperlich geschwächt**. Achten Sie daher gerade auch im Krankenhaus darauf, ausreichend zu essen.





Einfache und leckere Zwischenmahlzeiten

Regelmäßiges Essen ist essenziell für Dialysepatienten. Versuchen Sie daher eher, viele kleine Zwischenmahlzeiten in Ihren Tag einzubauen und die Portionen der Hauptmahlzeiten geringer zu halten. Als Zwischenmahlzeiten bieten sich vor allem kleine Snacks an. Zum Beispiel:

- **Belegte Brote/Brötchen mit Frischkäse oder Ei**
- **Haferflockenmüsli mit Quark und Sahne**
- **Sahnequark mit Fruchtmus oder Konservenobst (ohne Saft)**
- **Croissants oder Blätterteigteilchen**
- **Muffins**
- **Müsliriegel**
- **Proteinriegel**
- **Reis- oder Maiswaffeln mit Hüttenkäse**
- **Zwieback**

Verwenden Sie bei der Zubereitung Ihres Essens gerne gute Fette wie Rapsöl, Olivenöl, Öl von Nüssen oder auch Butter. Sie können Ihr Essen außerdem mit Sahne, Crème fraîche oder Crème double anreichern.

Auch kalorienreiche Zusatznahrung wie Proteinpulver und Trinknahrung kann helfen, höhere Mengen an wichtigen Proteinen zu sich zu nehmen. Da leider nicht alle Produkte gleichermaßen für eine Dialyseernährung geeignet sind, sprechen Sie Ihr KfH-Behandlungsteam für Unterstützung in diesem Bereich an.



Eiweiß – der Baustein für Kraft und Vitalität

Eiweiße sind wichtige Bausteine für die Muskulatur und die Immunabwehr. Wenn dem Körper nicht genügend Eiweiß zur Verfügung steht, kommt es zum **Abbau des Muskelgewebes**. Das verstärkt die Gefahr von Stürzen und schwächt zudem die Immunabwehr. Ein Eiweißmangel führt auch zum **Anstieg von Phosphor, Kalium und weiteren Harnstoffen**.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, sollten Eiweiße immer ein Bestandteil unserer Ernährung sein. Da durch die Dialysebehandlung auch Eiweiße verloren gehen, ist eine **ausreichende Eiweißzufuhr** für Sie besonders wichtig.

Wie berechnen Sie Ihren täglichen Eiweißbedarf?

1,2 g Eiweiß × Normalgewicht (in kg)

Beispiel: Frau Schmitts Normalgewicht ist um die 62 kg. Ihr täglicher Eiweißbedarf berechnet sich wie folgt:

$1,2 \text{ g Eiweiß} \times 62 = 74,4 \text{ g Eiweiß}$

Frau Schmitts Eiweißbedarf liegt also bei 74,4 g pro Tag.





Zu beachten für die Peritonealdialyse:

Falls Sie eine **Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse)** erhalten, ist Ihr Eiweißverlust oft erheblich größer, da das Bauchfell durchlässig für Eiweiße ist. Rechnen Sie daher eher mit 1,4 g – 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (statt 1,2 g), um den größeren Eiweißverlust auszugleichen. Sprechen Sie hierzu auch gerne Ihr **Behandlungsteam** an.

Aus diesem Muskelabbau ergeben sich die beschriebenen Risiken eines Eiweißmangels. Die ausreichende Eiweißversorgung sollte daher immer mit der passenden Menge an Kohlenhydraten einhergehen, damit der Körper die Nährstoffe sinnvoll verwerten kann und Sie wieder zu **gewohnter Stärke** finden.



Lebensmittel mit biologisch hochwertigem Eiweiß

- Eier und Eierspeisen
- Milch und Milchprodukte, insbesondere Quark
- Fisch und Wurstwaren
- Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen und Erbsen
- Nüsse und Mandeln

Warum es gut ist, Eiweiß und Kohlenhydrate zu kombinieren

Kohlenhydrate und Fette sind wichtige **Energielieferanten**. Sind diese Nährstoffe nicht in ausreichender Menge vorhanden, greift der Körper auf eigene Energiereserven zurück, indem er das Eiweiß aus dem Muskelgewebe nutzt.



Phosphat und Kalium – nicht zu viel und nicht zu wenig

Neben einer ausreichenden Eiweiß- und Kalorienmenge als Grundstein der Ernährung, braucht der Körper auch **lebensnotwendige Mineralstoffe**. Zu den wichtigsten Mineralstoffen zählen unter anderem **Kalium** und **Phosphat**. So ist Phosphat beispielsweise am Energiestoffwechsel beteiligt und Kalium wird für die Muskeln und Nerven benötigt. Doch die Dosis ist entscheidend: In erhöhter Menge können diese Mineralstoffe für den Körper schädlich sein.

Bei Dialysepatientinnen und -patienten – und insbesondere im **langen Intervall zwischen zwei Dialysen** – sammeln sich

Kalium und Phosphor an. Aber auch bei einem Muskelabbau werden die Mineralstoffe freigesetzt.

Auf Phosphat und Kalium in der Ernährung zu achten ist sicherlich wichtig, doch es sollte nicht dazu führen, zu wenig zu essen.

Falls **Phosphat** und **Kalium** bei regelmäßigem und ausreichendem Essen ansteigen, sollte man jedoch wieder diesen Mineralstoffen erhöhte Aufmerksamkeit schenken. Doch woran erkennt man Lebensmittel mit hohen Kalium- und Phosphatgehalten und wie kann man diese beiden Mineralstoffe vermeiden?

In unseren Tipps zum Thema Mineralstoffe haben wir Wissenswertes rund um Phosphat und Kalium für Sie zusammengefasst:

- **Achten Sie auf eine ausreichende Kalorienaufnahme (siehe Abschnitt „Der Körper braucht Energie: Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung“). Wenn Sie bei Ihrer Ernährung nicht auf Ihren Mineralstoffhaushalt achten können oder wollen, ist das noch lange kein Beinbruch – regelmäßig und ausreichend zu essen ist bei Mangelernährung weitaus wichtiger.**
- **Der Körper kann Phosphat je nach Quelle unterschiedlich gut verwerten. Natürliches Phosphat aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln**



lässt die Blutwerte geringer ansteigen als industrielle Zusatzstoffe, wie sie in süßen Erfrischungsgetränken, Fertiggerichten und Dosennahrung vorkommen.

- **Die Phosphatmenge ist in pflanzlichen Lebensmitteln geringer als in tierischen. Tierische Lebensmittel bieten jedoch eine wichtige Eiweißquelle. Achten Sie beim Lebensmittelkauf auf ein gutes Phosphat-Eiweiß-Verhältnis (siehe Infobox).**
- **Auch mit der passenden und geschickten Zubereitung können Sie Kalium reduzieren: Durch Wässern (für 1 bis 2 Stunden) oder Kochen von Kartoffeln und Gemüse geht Kalium an das Wasser verloren.**

<15

Phosphat-Eiweiß-Verhältnis

Regelmäßiges Essen ist essenziell. Lebensmittel, die einen geringen Phosphatgehalt bei möglichst hohem Eiweißgehalt haben, bieten sich für Ihre Ernährung besonders an. Dazu zählen beispielsweise Rinderfilet, Kabeljau, Magerquark oder Linsen. Wie es um das Phosphat-Eiweiß-Verhältnis unterschiedlicher Lebensmittel bestellt ist, können Sie wie folgt berechnen:

$$\text{Phosphat-Eiweiß-Verhältnis} = \frac{\text{Phosphat (in mg)}}{\text{Eiweiß (in g)}}$$

Geeignete Lebensmittel erreichen dabei Werte von unter 15.

Fragen Sie gerne Ihr Behandlungsteam nach unserer Broschüre „Gesund genießen. Gut leben.“, welche weiterführende Informationen rund um Phosphat und Kalium enthält.

PHOSPHAT

KALIUM



Geeignete Lebensmittel mit niedrigem Phosphat- oder Kaliumgehalt

Brokkoli, Zwiebeln, Gurke, Aubergine, mageres Fleisch

Nudeln, Salat, Zucchini, Gurken, Äpfel, Birnen, Heidelbeeren



Weniger geeignete Lebensmittel mit höherem Phosphat- oder Kaliumgehalt

Fertiggerichte (z.B. Fertigpizza, Fischstäbchen und Päckchensuppen), Limonaden, Käse, Wurstwaren, Fischkonserven, Gebäck, Backpulver, Bier, Döner, Bratwurst

Nüsse, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Trockenobst, Bananen, Spinat, Pilze



Flüssigkeitszufuhr und Salzhaushalt: die richtigen Trinkgewohnheiten

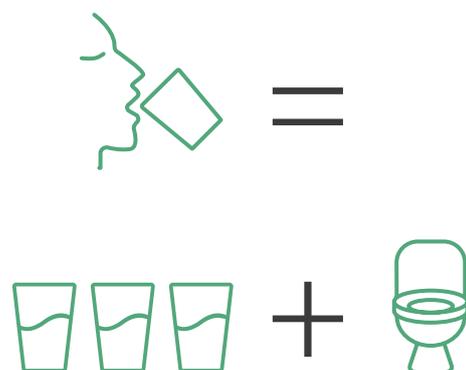
Die **Nieren** als Filtrationsorgan regeln den **Wasser- und Salzhaushalt**. Bei normaler Nierenfunktion wird überschüssige Flüssigkeit mit dem Urin ausgeschieden, während überschüssige Flüssigkeit bei eingeschränkter Nierenfunktion und Dialysepflicht im Körper verbleiben und dort zu Wassereinlagerungen, plötzlicher Gewichtszunahme oder Atemnot führen kann. Dialysepatienten sollten daher auch ihre Trinkgewohnheiten anpassen.

Wie finden Sie Ihre richtige Trinkmenge?

Ihr Körper verliert etwa 500 bis 800 ml Flüssigkeit pro Tag durch Stuhlgang, Schwitzen und Atmen. Die Menge, die der Körper zusätzlich über die Resturinausscheidung verliert, ist

individuell unterschiedlich und kann auch von der Art der Dialysebehandlung abhängig sein. Als **Faustregel** gilt:

Trinkmenge = 500 bis 800 ml + Resturinausscheidung



Wie beeinflusst Salz das Durstgefühl?

Da Sie Ihren Durst, vor allem an sehr warmen Tagen, nicht immer nach Belieben löschen können, gibt es einige hilfreiche Tipps, um das Durstgefühl im Zaum zu halten. **Salziges verstärkt das Durstgefühl** deutlich. Obwohl die im Salz enthaltenen Mineralstoffe, Natrium und Chlorid, für die Regulierung des Wasserhaushalts und des Blutdrucks durchaus wichtig sind, können zu hohen Mengen beispielsweise zu Bluthochdruck führen. Bei einem Überschuss an Salz versucht der Körper zudem, den Salzgehalt zu verdünnen und löst ein verstärktes Durstgefühl aus.

Um gar nicht erst ein starkes Durstgefühl zu entwickeln, empfiehlt es sich daher, den **Kochsalzkonsum zu reduzieren**. Dies gelingt durch:

- **Frisches Kochen mit möglichst wenig Salz**
- **Trinken von natriumarmem Mineralwasser (unter 20 mg/l)**
- **Möglichst wenig Fertigprodukte oder sogar vollständiger Verzicht**

Keine Sorge: Da sich Natrium auch in Mineralwasser und den allermeisten Lebensmitteln wiederfindet, kann der Körper seinen Natrium- und Salzbedarf auch noch problemlos decken, wenn Sie die Verwendung von Salz reduzieren.



Weitere Tipps rund ums Trinken

Essen und Trinken gehören zusammen. Weniger zu trinken ist nicht immer einfach. Wir haben Tipps um dies zu erleichtern:

- Benutzen Sie kleine Trinkgefäße
- Wählen Sie durstlöschende Getränke: natriumarmes Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt)
- Nehmen Sie Medikamente mit dem Essen ein (wenn möglich)
- Verwenden Sie Kräuter und Gewürze statt Salz (nicht zu scharf)
- Essen Sie, statt zu trinken (zum Beispiel ein kaltes Stück Obst)
- Spülen Sie den Mund aus, wenn er trocken ist
- Halten Sie Ihre Lippen mit einem Pflegestift feucht
- Durchlüften Sie Räume, um für frische und feuchte Luft zu sorgen



Ganzheitlich denken: Vorbeugen, Ernähren und Bewegen

Die **Lust auf das Essen** ist wichtig, um sich ausgewogen ernähren zu können. Appetitmangel ist für viele Dialysepatientinnen und -patienten allerdings keine Seltenheit. Ursachen hierfür können ein **verändertes Geschmackempfinden, Medikamenteneinnahme, Bewegungsmangel, Übelkeit, Schmerzen** und **Depression** oder **Kaubeschwerden** sein. Auch eine **Überwässerung** des Körpers, erkennbar beispielsweise an Wassereinlagerung an den Knöcheln, oder eine **nicht ausreichende Dialyse**, beispielsweise durch Probleme am Shunt, kann den Appetit verderben.



Zu beachten für die Peritonealdialyse:

Das Appetitempfinden kann bei einer Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse) zusätzlich beeinträchtigt sein. Insbesondere eine zu große Menge der verwendeten **Dialyseflüssigkeit** kann zu einem **stärkeren Völlegefühl, Verstopfung** oder **Überwässerung** führen. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam bei diesen Anzeichen an, um die für Sie ideale Flüssigkeitsmenge für die Behandlung zu ermitteln.

Allerdings gibt es ein paar **Tricks**, mit denen Sie Ihren Appetit steigern können, um eine ausreichende Nahrungsaufnahme zu erleichtern und den **Spaß am Essen** wiederzufinden. Die richtige Ernährung kann viel zu Ihrem Wohlergehen beitragen, sie macht aber nur einen Teil aus. Auch **Bewegung** ist wichtig, um die Muskeln zu erhalten und weiter aufzubauen und insgesamt für mehr Freude am Leben zu sorgen.



Vorbeugen ist besser als therapieren

Durch eine gute Ernährung lässt sich eine drohende Malnutrition gut vermeiden bzw. beheben. Dies ist aber oft leichter gesagt als getan. Unter der Belastung der Dialysebehandlung denkt man nicht immer ans Essen oder vielleicht empfinden Sie auch weniger Hunger. Hiermit sind Sie nicht allein: Viele Dialysepatientinnen und -patienten leiden an Völlegefühl und Appetitmangel. Wenn Sie Appetitmangel haben, versuchen Sie zum Beispiel Ihre Mahlzeiten durch **wohriechende** und **wohlschmeckende Gewürze** und **Kräuter** interessanter zu gestalten.

Bewegung und Ernährung gehören zusammen

Auch Bewegung ist neben der richtigen Ernährung sehr wichtig, um die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Bewegung wirkt nicht nur dem Muskelabbau entgegen, sondern hilft dem Körper auch, die **Nährstoffe besser zu verwerten**. Wenn Ihre Muskeln arbeiten, signalisieren sie dem Körper, wo die Nährstoffe am dringlichsten gebraucht werden. Zusätzlich fördert **Bewegung** auch den **Appetit**, was wiederum das Essen erleichtert. Also viele positive Effekte, die Ansporn zur Bewegung sind!

Power-Eiweiß für die Muskeln

Vor allem Muskeln benötigen Eiweiß. Während man sich ohne ausreichende Eiweißzufuhr (und Muskeln, die das Eiweiß speichern) schnell erschöpft fühlt, verleiht ein **hoher Eiweißanteil** in der Ernährung **Kraft** und **Vitalität!** Am besten kombinieren Sie Eiweiße mit Kohlenhydraten, damit Ihr Körper das Eiweiß optimal nutzen kann.

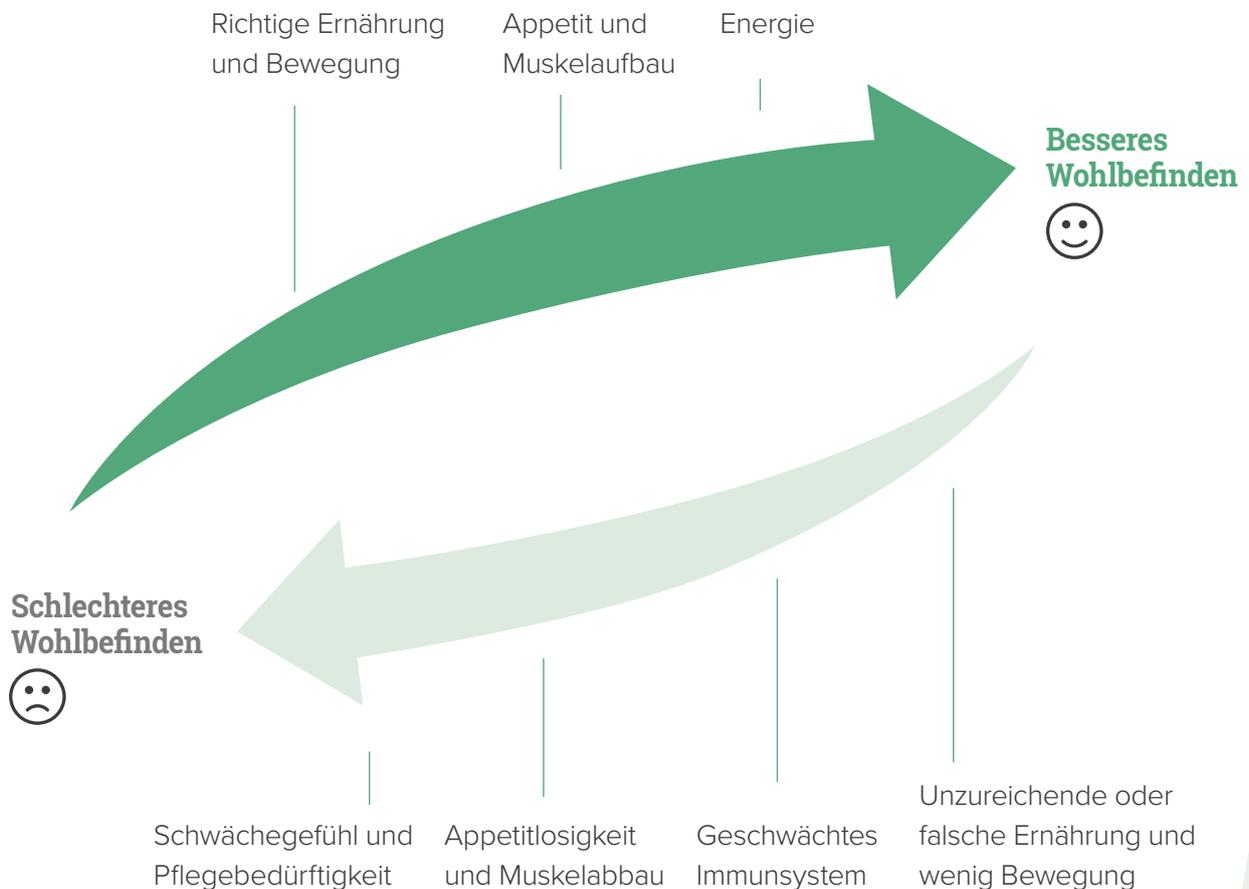


Appetitanreger

Der Appetit ist wichtig, um überhaupt essen zu wollen. Wir haben einige Tipps zusammengestellt, mit denen Sie hoffentlich schnell die Freude am Essen wiederfinden:

- Nutzen Sie wohlriechende Gewürze und Kräuter
- Auch Bitterstoffe in Anis, Fenchel, Kümmel oder Rosmarin wirken anregend
- Kochen oder wünschen Sie sich öfter Ihre Lieblingspeisen
- Eier- und Quarkspeisen sind ein tolles Poweressen für Energie

- Auch Saures kann appetitanregend sein
- Butter und Sahne verfeinern fast jedes Gericht
- Versuchen Sie viele kleine Zwischenmahlzeiten zu essen, statt wenige, große Portionen
- Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel in Trinknahrung (nur nach ärztlicher Rücksprache!)



Lassen Sie es sich schmecken!

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre einen guten Überblick über eine ausgewogene Ernährung und Antworten auf viele Essensfragen gegeben hat. Die vielen Empfehlungen zur richtigen Ernährung bei einer Dialysebehandlung sollen Ihnen als Leitfaden dienen. Da bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, sollte eine **ausreichende Ernährung** für Sie zunächst im **Vordergrund stehen**, bevor Sie sich an die speziellen Besonderheiten der Ernährung während der Dialyse wagen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam hierzu gerne auch nach unserer Broschüre „Gesund genießen. Gut leben.“

Eine **ausreichende Nahrungsaufnahme steigert die Effektivität der Dialyse** und **beugt weiteren Komplikationen vor**. Außerdem ist die Ernährung nicht nur die Zufuhr von Nährstoffen und Energie, sondern trägt auch maßgeblich zur Lebensqualität bei. Denn Essen kann viel Freude bereiten!

Versuchen Sie anhand der Ernährungsempfehlungen, neue Rezepte für sich zu entdecken, die Ihnen **Lust auf Essen** bereiten. Rezeptvorschläge finden Sie beispielweise regelmäßig im KfH-Patientenmagazin „aspekte“. Bereits durch kleine Anpassungen bei der Wahl der Zutaten eignen sich Ihre Lieblings Speisen oftmals besser für die Zeit während der Dialyse.

Bewegung kann Ihnen helfen, mehr Appetit zu entwickeln. Erarbeiten Sie sich die Gewohnheiten schrittweise und vergessen Sie hierbei nicht, das Essen zu genießen!

Wenn Sie nicht allein für Ihre Nahrungszubereitung zuständig sind, erstellen Sie gemeinsam mit Ihren **Angehörigen** einen Speiseplan. Bewerten Sie mit Hilfe dieser Broschüre auch das Essen von **Lieferservices** und **„Essen auf Rädern“** kritisch und nehmen Sie Veränderungen vor, falls nötig. Wenn Sie in einer **Pflegeeinrichtung** leben, besprechen Sie die Inhalte dieser Broschüre auch mit Ihren Ansprechpersonen vor Ort – oftmals lassen sich Anpassungen in der Nahrungszubereitung leicht umsetzen und über appetitanregendes Essen freuen sich alle.

Ihr **KfH-Behandlungsteam** steht Ihnen gerne bei weiteren Fragen zur Verfügung, um Sie auf diesem Weg zu unterstützen.

