

# Ernährungstherapie vor und nach Nieren- Transplantation



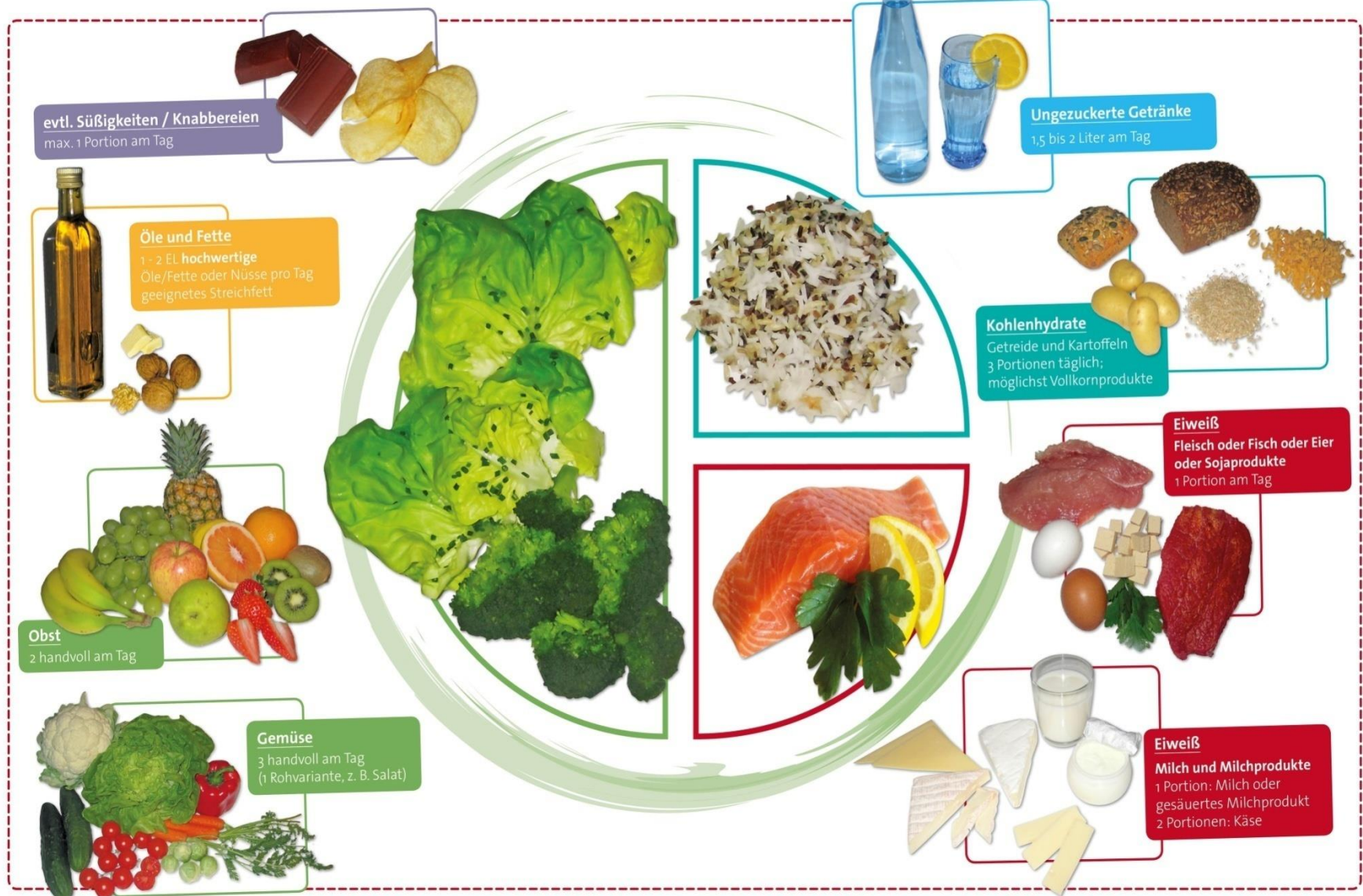
23.07.2019

Irmtraud Weinmann

Diätassistentin, DKL / VDD, Gastroenterologie / VDD, Pädiatrie / VDD

Sektion Ernährungsmedizin, Universitätsklinik Freiburg

# Die Mahlzeitenzusammenstellung zum Wohlfühlen!



# Ernährung bei Niereninsuffizienz

Einschränkung je nach ärztlicher Verordnung von:

- Eiweiß
- Kalium
- Natrium
- Phosphor
- Flüssigkeit

# Ernährung und Hämodialyse

- Eiweiß → reich
- Kalium → einschränken oder meiden
- Natrium → salzarm (Wassereinlagerung, Hypertonie)
- Phosphor → reduzieren
- Flüssigkeit → nach ärztlicher Verordnung
- Getränke → reduzieren: Kakao, Kaffee, Obstsaft, Gemüsesäfte, Wein, ...

# Ernährung und Peritonealdialyse = CAPD

- Energiebedarf → Normalgewicht anstreben, bzw. halten
- Eiweiß → geht durch Dialyse verloren
- Fett → fettarm
- Kohlenhydrate → Glukose im Dialysat erhöht die Triglyceride, daher Zucker und Süßigkeiten reduzieren
- Natrium → salzarm (Hypertonie)
- Flüssigkeit → 1 Liter plus die ausgeschiedene Urinmenge in 24 Stunden

# Leicht verdauliche Kost

- ausgewogen, abwechslungsreich, frisch, regional, saisonal
- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- schonende Zubereitung
- wenige oder keine blähenden Lebensmittel
- wenige oder keine schwer verdaulichen Lebensmittel
- "Gut gekaut ist halb verdaut."

→ **Generell gilt: „Erlaubt ist was bekommt!“**

# Ernährung nach Nieren-Transplantation

- leicht verdauliche, keimarme, frisch zubereitete Kost
- ohne rohe tierische Lebensmittel:  
Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Geflügel
- ohne Schimmelkäse
- gegartes Obst, Gemüse und Salat (oder sehr gut gewaschen)
- kein Trockenobst, Keimlinge, Sprossen,  
keine abgepackten Salate, Waldbeeren und Wildkräuter
- Speiseeis ? Eiswürfel ? Wasserfilter ?

# Ernährung nach Nieren-Transplantation

→ keine kaltgepressten Öle

→ Honig → nur erhitzt

→ gemahlene Nüsse nur verbacken oder erhitzt, nicht selbst öffnen

→ Kaffee und Tee frisch gebrüht, Wasser aus der Flasche

→ erhöhte Flüssigkeitszufuhr → 2-3 Liter bis zu 4-5 Liter pro Tag

→ **„Viel hilft viel!“**

→ Verzicht auf Alkohol und Nikotin

→ **Grundsätzlich verdorbene, übel riechende, farbveränderte Lebensmittel wegwerfen!!!**



# Immunsuppressiva

Folgende Obstsorten sind bei der Einnahme von Immunsuppressiva **nicht geeignet**:

- Grapefruit, Pampelmuse, Pomelo
- Granatapfel
- Sternfrucht
- ... und daraus hergestellten Säften z. B. Multivitaminsaft
- Tee mit Johanniskraut

# Hygiene zu Hause

- Lebensmittel einkaufen → Menge? Mindesthaltbarkeits-/Verfallsdatum, Transport nach Hause und Dauer
- Lebensmittel aufbewahren → Haltbarkeit, Vorratsschrank, Kühlschrank
- Hände waschen!!!
- Lebensmittel zubereiten → wie, mit was, nicht warmhalten
- Spüllappen, Spülbürste, Schwämmchen
- Abfall entsorgen

# Essen außer Haus

- frisch zubereitetes Essen, gegarte Speisen bevorzugen
- sauberes Lokal
- Essen nicht direkt auf den Tisch legen
- Buffet / Salatbar / Imbißstand / Märkte / Volksfeste
- Getränke ohne Eiswürfel

# Literaturangaben

- "Ernährung nach allogener Stammzelltransplantation"  
Information für Patienten, Klinik für Innere Medizin I, Sektion Ernährungsmedizin & Diätetik, Uniklinik Freiburg
- "10 Regeln der DGE",  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2017

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Haben Sie Fragen?



Irmtraud Weinmann

Sektion Ernährungsmedizin und Diätetik, Universitätsklinik Freiburg

[irmtraud.weinmann@uniklinik-freiburg.de](mailto:irmtraud.weinmann@uniklinik-freiburg.de)

Sekretariat für ambulante Beratungen: 0761 / 270 – 333 50

