

Schritt für Schritt umgewöhnen

Ernährungsempfehlungen bei eingeschränkter renaler Funktion

LEIPZIG. Eine spezielle Nierenschutzdiät gibt es zwar nicht – doch bei beginnender und fortgeschrittener Niereninsuffizienz sollte die Ernährung angepasst werden. Die Patienten bringen dazu eigene Vorstellungen mit, berichtet eine Diätassistentin.

Eine Ernährungsberatung bei beginnender Niereninsuffizienz ist sehr wichtig“, betonte DORIS KUHLMANN, Diätassistentin und Diabetesberaterin, MVZ DaVita Dormagen GmbH. Denn Patienten, die bei Dialysebeginn mangelernährt sind, haben ein höheres Mortalitätsrisiko. Allerdings gebe es keine spezielle Nierenschutzdiät.

Bei beginnender Niereninsuffizienz bestehen keine großen Unterschiede zu den Ernährungsempfehlungen bei Diabetes. Bei erhöhtem Kalorienbedarf kann jedoch eine vermehrte Fettzufuhr empfohlen werden: „Der Energieverbrauch steigt mit zunehmender Niereninsuffizienz an“, erklärte Kuhlmann. „Erst bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz haben wir mehr Unterschiede.“

Der Eiweißbedarf richtet sich nach der Nierenfunktion

Bei beginnender Niereninsuffizienz wird allgemein empfohlen, die Proteinaufnahme auf 0,8 g/kg zu normalisieren – dies deckt sich mit der Empfehlung bei Diabetes Typ 1. Dabei sollte jedoch der Ernährungszustand des Patienten mit einbezogen werden, damit es nicht zu Mangelernährung kommt, rät die Expertin. Auch die Kochsalzaufnahme soll auf unter 6 g/Tag gesenkt werden; dies entspricht den allgemeinen Ernährungsempfehlungen und bleibt bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz bestehen. Ist der Ernährungszustand gut, gelten zudem bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz klare Empfehlungen zur Proteinaufnahme, die von der glomerulären Filtrationsrate (GFR) abhängen:

- GFR < 60: Protein 0,8 g/kgKG/Tag
 - GFR < 25: Protein 0,6g/kgKG/Tag
- „Die Energie, die wir durch weniger Zufuhr von Proteinen einsparen, sollte möglichst durch gute, also langsam resorbierbare Kohlenhydrate und pflanzliche Fette ersetzt werden“, so Kuhlmann.

Bei vermeintlich gesunder Ernährung lauern Fallstricke

Weitere kritische Stoffe sind Kalium und Phosphor – wenn diese im Blut erhöht sind, gilt es die Aufnahme zu reduzieren. Ist die Diurese eingeschränkt, sollte außerdem die Flüssigkeitszufuhr angepasst werden. Allerdings sei es manchmal schwierig, Patienten umzustimmen, gab die Referentin zu bedenken: „Im Moment ist es modern, proteinreiche

Diäten zu propagieren.“ Deswegen nehmen viele Menschen mit Diabetes deutlich mehr als 0,8g/kgKG/Tag zu sich – zumal ihnen auch geraten wird, Kohlenhydrate einzusparen. Auch bei weiteren Nährstoffgruppen gibt es Hürden: „Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten oft mehr Kalium, fettarmes Fleisch und Wurstwaren enthalten mehr Proteine und Phosphor“, erklärte die Expertin. Außerdem kann aufgrund des Kaliumgehalts nicht mehr unbegrenzt

Gemüse empfohlen werden, so dass die Versorgung mit Vitaminen schwieriger wird. Hinzu kommt, dass bei vielen Menschen salzige Lebensmittel sehr beliebt sind. Weitere Probleme können sein, dass Patienten oft appetitlos sind, obwohl der Energiebedarf bei fortschreitendem Funktionsverlust der Niere steigt, hinzu können Geschmacksstörungen und Depressionen kommen. Oft möchten Patienten auch Eiweiß einsparen, da sie gehört ha-

ben, dass dies schlecht für die Niere ist, berichtete Kuhlmann. Und: Viele möchten sich beim Essen nicht noch weiter einschränken. Aber was kann man nun praktisch empfehlen? Wichtig ist laut Expertin eine frühe Ernährungsberatung – „damit man Schritt für Schritt vorgehen kann“. Kuhlmann riet, Patienten zunächst ein Ernährungsprotokoll schreiben zu lassen und dann zusammen zu schauen,

Bei „gesundem Essen“ gilt es auf Kalium und Phosphor zu achten.

Foto: iStock/Palina Charnova

was sich auch konkret umsetzen lässt. Dabei gelte es, eine Mangelernährung zu verhindern. *kt*

DDG Herbsttagung 2019



Gluco-test® DUO TD-4285

Wenn es auf einfaches
Blutzucker-Messen
ankommt.



Einfache Handhabung

großes Display und breite Teststreifen

Sofort einsatzbereit,

keine Codierung erforderlich

Präzise Messung,

DIN EN ISO 15197:2015 erfüllt

Hohe Qualität zum fairen Preis,

Preisgruppe Anhang I

Teststreifen nach Ziffer II. 1

Sie haben Fragen zu Gerät, Handhabung oder Teststreifen?

Besuchen Sie uns: www.aristo-pharma.de oder rufen Sie uns an: +49 (0) 30 - 710944200

»Möglichst früh zur Ernährung beraten«

Arzneimittel meiner Wahl

