

Die „Halb-Pfund-Regel“ für den Dialysepatienten

Den Dialysepatienten wurde eine Kost zusammengestellt, die der Einschränkung der Kalium-, Natrium- und Phosphorzufuhr Rechnung trägt. Da als Folge der speziellen Lebensmittelauswahl und der Vor- und Zubereitung die Zufuhr an manchen wasserlöslichen Vitaminen sowie Eisen und Ballaststoffen unter den Empfehlungen liegt, ist hier auf zusätzliche Aufnahme zu achten.

Auswahl der Lebensmittel

Die verordnete Flüssigkeitsmenge bezieht sich immer auf die Trinkflüssigkeit (Tee, Kaffee, Wasser, Limonade usw.) sowie auf Suppen, Brühen, Saucen. Ein bestimmter Wassergehalt in der Nahrung ist bei der Verordnung bereits berücksichtigt.

pro Tag	pro Woche
250 g Kartoffeln oder Gemüse, gewässert	250 g Wurstwaren
250 g gekochtes Obst	250 g Brot
250 g Milch oder Sauermilchprodukte	250 g Fleisch oder Fisch
	250 g Käse
	250 g Quark 20 % F. i. Tr.
	250 g Eier (4-5 Stück)
	250 g Fett (je 100 g Butter und Margarine, 50 g Öl)
	250 g Konfitüre
	250 g Honig, Zucker
	250 g Reis oder Teigwaren

Geeignet (Mengen siehe Halb-Pfund-Regel)	Bedingt geeignet (unter Beachtung des oder der für die Lebensmittel kritischen Nährstoffs(e) Na = Natrium; K = Kalium; P = Phosphor)	Ungeeignet
Gemüse (gewässert oder Dose) kaliumarme Sorten wie: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Chinakohl, Erbsen, Kohlrabi, Karotten, Lauch, Sauerkraut, Spargel, Champignons, Pfifferlinge, Gurken, Zucchini, Paprika	alle kaliumreichen Sorten, die nicht in der li. Spalte aufgeführt sind; Tomatenmark (K)	
Salate Kopfsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gartenkresse	Brunnenkresse	
Kartoffeln (gewässert) und Produkte aus gewässerten Kartoffeln, z. B. Kartoffelpuffer, Pommes frites	Pellkartoffeln, vor allem, wenn sie mit wenig Wasser gegart werden; Kartoffel-trockenprodukte, Kartoffelchips und ähnliches (K, Na)	
Obst kaliumarme Sorten wie: Apfel und Heidel-beeren frisch; gekocht, ohne Saft: Ananas, Birne, Erd-beeren, Himbeeren, Kirschen, Pfirsich, Pflaumen, Mandarinen, Stachelbeeren, Apfelsmus	K-reiche Sorten, die nicht in der li. Spalte aufgeführt sind; Trockenfrüchte, Nüsse	

Geeignet (Mengen siehe Halb-Pfund-Regel)	Bedingt geeignet (unter Beachtung des oder der für die Lebensmittel kritischen Nährstoffs(e) Na = Natrium; K = Kalium; P = Phosphor)	Ungeeignet
Brot Brötchen, Weißbrot, Toastbrot, Weizen-mischbrot, Zwieback	Vollkornprodukte, Knäcke-, Nuss- und Rosinenbrot > K	
Kuchen/Gebäck aus Biskuit-, Rühr- oder Hefeteig, Quark-kuchen, Käsesahnetorte, einfache Kekse, Blätterteiggebäck, Baiser	Schokoladen-, Nuss-, Marmor-, Rosinen-kuchen, Stollen, Früchtebrot > K	
Nährmittel Reis, Grieß, Teigwaren, Stärke, Weizen-mehl Type 405	Vollkornprodukte, Haferflocken > K	
Fette alle Sorten	Erdnusspaste (K)	
Eier, in jeder Form		
Milch, -produkte Milch, Joghurt, Quark, Frisch- und Weichkäse	Hartkäse (P)	Schmelzkäse (P, Na)
Fleisch		Innereien
Geflügel		
Wild		
Fisch		
	Fleischwaren, Wurst handelsübliche Sorten	Dauerwurstwaren, gepökelte und geräu-cherte Produkte, gesalzener Speck > Na
Fischwaren geräucherte Produkte	Konserven und in Salz eingelegte Fische > Na	
Würzmittel natürliche Gewürze, Senf, Essig, Zitro-nensaft	Flüssigwürze, Streuwürze, Hefeextrakt, Hefeflocken > P, Na	Koch-, Meer-, Kräutersalz, Kochsalzer-satzmittel, Brüh- und Saucenwürfel und ähnliches > Na, K
Kräuter frisch, tiefgefroren, getrocknet in kleinen Mengen		Kräuter in großen Mengen
Süßwaren Zucker, Konfitüre, Honig, einfache Frucht-drops	Sirup, brauner Zucker, Schokolade, Marzipan, Nuss-Nougat-Creme, alle Süßigkeiten mit Schokolade und Nüssen > K	
Eis Frucht-eis	Eiscreme, Milchspeiseeis, Softeis > K	
Getränke leichter schwarzer Tee, leichter Frucht- und Kräutertee, Tafel- und Mineralwasser mit mäßigem und niedrigem Natriumge-halt (< 200 mg/l), klare Limonade	Kaffee, Obst-, Gemüsesäfte, Fruchtsaft-getränke	Kakaogetränk (K)

Quelle: Ernährungsfibel für Dialysepatienten

Die „Halb-Pfund-Regel“ für den Dialysepatienten

Wiegen oder Schätzen

Es ist empfehlenswert, alle Lebensmittel, vor allem, die Kartoffel-, Gemüse- und Obstmengen einige Male abzuwiegen, um später die Mengen abschätzen zu können, was von Ausnahmen abgesehen, ausreichend ist.

Vor- und Zubereiten der Lebensmittel

Kalium ist ein wasserlöslicher Mineralstoff, der in fast allen Lebensmitteln enthalten ist. Besonders kaliumreich sind pflanzliche Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Obst und Säfte. Wegen der wasserlöslichen Eigenschaft kann das Kalium durch entsprechende küchentechnische Behandlung aus diesen Lebensmitteln teilweise herausgelöst werden. Kartoffeln und Gemüse verlieren die Hälfte bzw. bis zu 2/3 des Kaliumgehaltes, wenn Sie folgendes beachten:

- ➔ Schneiden Sie die Kartoffeln und/oder Gemüse in kleine Stücke, 24 Stunden wässern, abgießen und in viel frischem Wasser garen. Das Kochwasser mehrmals erneuern, nicht weiter verwenden.
- ➔ Auch beim Obst kann der Kaliumgehalt durch Kochen auf die Hälfte verringert werden. Essen sie die gekochten Früchte ohne Saft.

Da durch das Wässern auch die wasserlöslichen Vitamine verloren gehen, müssen diese dem Dialysepatienten in Form von Vitaminpräparaten gegeben werden.

Würzen, wann und wie?

Viele Nahrungsmittel verlieren durch Wässern bzw. durch das Erneuern des Kochwassers auch an Geschmack. Das kann nicht durch kräftiges Salzen ausgeglichen werden, hier helfen natürliche Gewürze und Kräuter. In der Aufstellung finden Sie auch Kräuter mit einem hohen Kaliumgehalt, wie z. B. Petersilie. Dennoch können Sie diese benutzen, weil Sie pro Mahlzeit nur wenig benötigen (auf die Menge kommt es an!). Fertige Würzmischungen der verschiedenen Hersteller enthalten oft erhebliche Mengen an Kochsalz. Sie sind deshalb zum Würzen nur bedingt geeignet.