

Ernährungstipps

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, bei Ihnen wurde die Diagnose einer chronischen Nierenerkrankung gestellt. Durch diese Erkrankung besteht einerseits das Risiko, dass sich die Nierenfunktion weiter verschlechtert. Andererseits können negative Folgeerscheinungen wie hoher Blutdruck, Übersäuerung und Gefäßschäden auftreten.

Um beides bestmöglich zu vermeiden, ist es notwendig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen. Genauso wichtig ist auch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, die auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit einer Nierenerkrankung Rücksicht nimmt. Ihre Ernährung sollte wenig tierisches Eiweiß, Salz und Phosphor enthalten. Sie können das Ziel einer ausgewogenen Ernährung durch Einhaltung weniger einfacher Regeln erreichen. Diese sechs Regeln finden Sie hier zusammengefasst.

1. Vermeiden Sie es beim Kochen oder am Tisch zu salzen! Verwenden Sie stattdessen Gewürze und Kräuter, um Speisen schmackhaft zu gestalten.
2. Essen Sie täglich zwei Hände voll Obst und mindestens drei Hände voll Gemüse!
3. Essen Sie möglichst wenig Fertiggerichte, Knabberereien, Wurstwaren und Schmelzkäse!
4. Bevorzugen Sie Käsesorten wie Topfenaufstrich, Frischkäse, Mozzarella und Brie gegenüber Hartkäse wie z.B. Emmentaler und Bergkäse! Essen Sie davon täglich eine Portion von drei Esslöffeln! Auch täglich eine Portion von bis zu 250 ml eines flüssigen Milchprodukts wie Joghurt, Milch oder Buttermilch sind günstig.

5. Essen Sie maximal fünf Mal pro Woche eine handflächengroße Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch und verwenden Sie höchstens zwei bis drei Eier wöchentlich!
6. An Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...) können Sie sich satt essen.

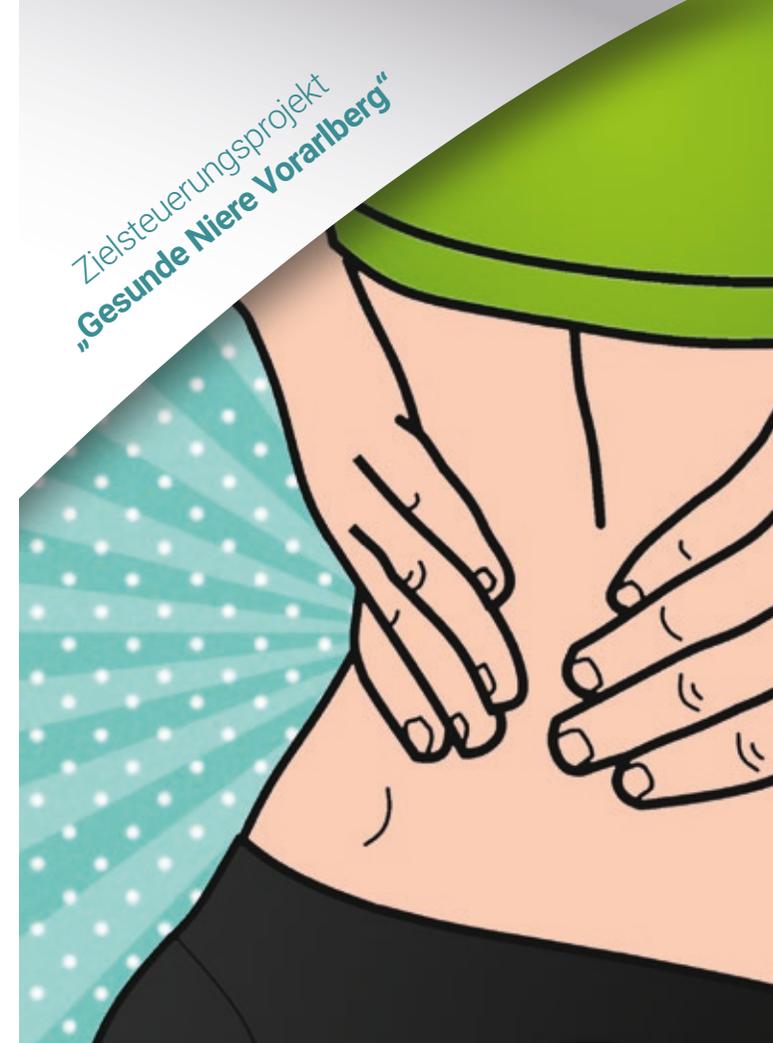
Wenn für Sie besondere Ernährungsmaßnahmen notwendig sein sollten oder Sie weitere Informationen zur Ernährung bei Nierenerkrankungen möchten, sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt.

Österreichische Gesellschaft für Nephrologie
in Kooperation mit dem Verband der Diätologen
Österreichs

Impressum:

Bilder: Pexels, Pitopia, Pixabay, Shutterstock

Zielsteuerungsprojekt
„Gesunde Niere Vorarlberg“



Ein Projekt der sozialen Krankenversicherung und
des Landesgesundheitsfonds Vorarlberg.



Achten Sie auf Ihre Nieren.

Und kommen Sie zur kostenlosen Untersuchung.





Unsere glorreichen **Sieben** 7

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Untersuchungen im Rahmen des Projektes „Gesunde Niere Vorarlberg“ haben bei Ihnen Hinweise für eine chronische Beeinträchtigung der Nieren ergeben. Nierenerkrankungen sind lange Zeit symptomlos und können unbemerkt fortschreiten. Zusätzlich können sie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Um das zu verhindern, wollen wir Ihnen einige nützliche Verhaltensweisen vorschlagen, mit denen Sie Ihre Nieren schützen können.



Ernähren Sie sich gesund.

Ein Vorschlag mit leicht umsetzbaren Ernährungstipps finden Sie in diesem Folder.

1



Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.

Fall Sie an Übergewicht leiden, vermeiden Sie eine weitere Zunahme.

2



Machen Sie **regelmäßig Bewegung**, mindestens 5 mal pro Woche 30 Minuten.

3



Falls Sie **rauchen**, sollten Sie unbedingt damit aufhören.

4



Achten Sie auf Ihren **Alkoholkonsum** (maximal 1 Glas pro Tag für Frauen und 2 Gläser pro Tag für Männer).

5



Kontrollieren Sie Ihren **Blutdruck**. Dieser sollte zumindest unter 140/90 liegen.

6



Nehmen Sie die Ihnen verordneten **Medikamente** regelmäßig ein. Vermeiden Sie Medikamente, die Ihre Niere schädigen können (insbesondere bestimmte Schmerz- und Rheumamittel).

7

Für weitere Fragen können Sie sich gerne an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt wenden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.