



Sicherer Genuss trotz Dialyse

Lebensmitteltabellen für Patienten mit Nierenerkrankungen



INHALTSVERZEICHNIS

- 6_ Milch&Co**
Milch, Milchprodukte, Käse und Eier
- 11_ Fertiggerichte**
- 12_ Fleisch**
Fleisch, Wildfleisch,
Geflügel und Wurstwaren
- 17_ Fett&Co**
Fette, Öle und Margarine
- 18_ Fisch**
Fisch und Fischerzeugnisse
- 22_ Würzmittel**
- 23_ Nüsse & Samen**
- 24_ Getreide & Co**
Getreide, Teigwaren,
Brot und Backwaren
- 29_ Brotaufstrich**
- 30_ Obst**
- 34_ Süsses**
- 35_ Knabbereien**
- 36_ Gemüse&Co**
Gemüse, Gemüseprodukte,
Hülsenfrüchte und Pilze
- 42_ Getränke**



Liebe Dialyse-Patienten,

der Beginn einer Dialyse-Behandlung ist für jeden Betroffenen ein Einschnitt in das tägliche Leben. Das betrifft auch die Lebensmittel. Eine Dialyse bedeutet aber keinesfalls, dass Sie jetzt nicht mehr mit Genuss essen können. Essen und Trinken ist immer gleichbedeutend mit Lebensqualität. Deshalb ist eine ausgewogene und ausreichende Nahrung nicht nur für den Behandlungserfolg der Dialyse-Therapie wichtig, sondern auch für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Es gibt keine allgemeingültige „Dialyse-Diät“. Als Dialyse-Patient sollten Sie allerdings viel Energie (Kalorienzufuhr) und ausreichend Eiweiss aufnehmen, und je nach Blutbild und Gewichtsverlauf zurückhaltend mit Flüssigkeit, Natrium (Kochsalz), Kalium und Phosphor sein.

Die Tabellen in dieser Broschüre dienen der Berechnung und Beurteilung einzelner Lebensmittel. Der Gehalt an Eiweiss ist in Gramm dargestellt, der an Natrium, Kalium und Phosphor in Milligramm pro 100 g essbaren Anteil*. Richten Sie sich bei der Festlegung der Menge an Natrium, Kalium und Phosphor immer nach den Empfehlungen Ihres Behandlungsteams. Sie wissen aufgrund der routinemässig durchgeführten Blutuntersuchungen, ob Sie sich einer strengeren Diät unterziehen müssen oder ob es genügt, auf Lebensmittel mit extrem hohen Werten an bestimmten Mineralstoffen zu verzichten.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam auch nach den regelmässig erscheinenden Rezeptheften von Salmon Pharma. Hier finden Sie eine Vielzahl an leckeren Gerichten speziell für Dialyse-Patienten.

Ihr Salmon Pharma Nephrologie-Team

* Quellen

GU-Nährwerttabelle (Prof. Dr. L. Elmadfa), Nährwerttabelle Heseke/Heseke (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), DEBnet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz). Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 Schweizer Nährwertdatenbank: <https://naehrwertdaten.ch>, V 6.3 – 02.03.2021



Eiweiss (Ausreichend zuführen!)

Eiweiss (Protein) ist für viele Körperfunktionen wichtig. Während der Dialyse-Behandlung wird es dem Körper entzogen. Deshalb müssen Sie auf eine ausreichende Eiweisszufuhr besonders achten und mindestens 1 - 1,2 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht (also 70 g Eiweiss bei einem Körpergewicht von 70 kg) pro Tag zu sich nehmen. Dabei sollte das Eiweiss sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein.

Als Eiweisslieferanten eignen sich besonders Fleisch und Fleischwaren sowie Quark, Käse und weitere Milchprodukte, bei

den pflanzlichen Lebensmitteln Hülsenfrüchte und Fleischerersatzprodukte. Einige dieser Lebensmittel sind reich an Natrium, Kalium und Phosphor. Dies müssen Sie bei der Gesamtberechnung beachten.

Dank einer ausreichenden Versorgung mit Eiweiss gelingt es trotz der Verluste die Muskelmasse stabil zu halten, wie auch die wichtigen Funktionen im Hormonstoffwechsel und Immunsystem aufrecht zu halten.



Phosphor (Aufnahme reduzieren!)

Die orale Aufnahme sollte sich auch hier nach Ihren aktuellen Blutwerten richten. Zu hohe Phosphorwerte haben unerwünschte Wirkungen auf die Gefäss- und Knochengesundheit (Verkalkung der Gefässe, Knochenbrüchigkeit).

Besonders reich an Phosphor sind Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Hart- und Schmelzkäse, Nüsse, Mandeln, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Softgetränke, z. B. Cola. Aber auch hier kommt es auf die Menge an sowie auf die Fähigkeit Phosphate im Darm aufzunehmen.

In der Nahrungsmittelindustrie werden künstliche Phosphatzusätze als Zusatzstoff zur Haltbarkeit eingesetzt und durch sog. E-Nummern gekennzeichnet (E 322, E 338–341, E 343, E 450–452, E 1410, E 1412–1414, E 1442). Künstliche sowie

flüssige Phosphatquellen werden bis zu 100% im Darm aufgenommen. Auf diese Quellen sollten Sie daher möglichst verzichten. Hingegen werden Phosphate aus pflanzlichen Quellen (z.B. Nüssen) nur zu max. 40% aufgenommen. Durch eine bestimmte Zubereitungsart kann der Gehalt an Phosphor leider nicht reduziert werden. Dennoch können Sie durch eine günstige Auswahl Phosphor einsparen. Eine weitere Möglichkeit die Aufnahme von Phosphor im Darm zu reduzieren stellen phosphatbindende Medikamente dar. Diese werden zu den Mahlzeiten kombiniert.

Dank dieser Massnahmen gelingt es, Ihren Phosphorwert im Zielbereich zu halten und somit Ihre Gefäss- und Knochengesundheit aufrecht zu erhalten.



Kalium (Aufnahme reduzieren!)

Das Vermeiden kaliumreicher Lebensmittel ist für Dialysepatienten besonders wichtig. Zu viel Kalium im Blut kann zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen (u. a. des Herzens) führen. Die orale Aufnahme an Kalium richtet sich nach Ihren Blutwerten. Ihr Behandlungsteam kann Sie über Ihre Werte informieren.

Einen sehr hohen Kaliumgehalt haben Trockenfrüchte, Nüsse, Obst- und Gemüsesäfte sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten.

Gemüse und Kartoffeln sollten vor der Zubereitung klein geschnitten und in reichlich Wasser mit Erneuern des Kochwassers zubereitet werden. Das reduziert den Kaliumgehalt um bis zu 50 %.

Gefrierobst und -gemüse enthalten weniger Kalium als frisches

Obst und Gemüse. Dosenobst und -gemüse enthalten im Allgemeinen ebenfalls weniger Kalium (jedoch mehr Natrium). Das in der Dose enthaltene kaliumreiche Wasser sollte nicht verwendet werden.

Auch der beim Schmoren von Fleisch austretende Sud sollte bei Kaliumproblemen nicht mitverzehrt werden. Auf Fleisch sollten Sie dennoch nicht verzichten, da dies eine wichtige Eiweißquelle ist.

Mit diesen Massnahmen gelingt es Ihnen Ihre Kaliumwerte im Zielbereich zu halten und unerwünschte Wirkungen beispielsweise auf Herz (Rhythmusstörungen) und Muskulatur (Muskelschwäche bis Lähmungen) zu vermeiden.



Natrium (Aufnahme reduzieren!)

Pro Tag sollte der Körper max. 2.000 bis 2.500 mg Natrium aufnehmen. Das entspricht 5 bis 6 g Natriumchlorid (Kochsalz) und ist aufgrund des natürlichen Natriumgehalts der Lebensmittel schnell erreicht. Es ist daher sinnvoll, nicht nachzusalzen, zumal Natrium bzw. Natriumchlorid Durst macht. Dieser führt zu unerwünschten Wassereinlagerungen (Ödeme) und zu Bluthochdruck. Bevorzugen Sie also natriumarme Nahrung, d. h. Lebensmittel mit weniger als 120 mg pro 100 g essbare Rohware.

Besonders natriumreich (viel Kochsalz) sind alle Fertiggerichte, Fertigsuppen und -saucen; Würzmittel; gesalzene und

geräucherte Fleischerzeugnisse, Wurst und Fische; Schmelzkäse, Feta; Edelpilzkäse, Käsegebäck und Salzstangen; Salz- und Dillgurken sowie Oliven. Verzichten Sie unbedingt auf Kochsalzersatzstoffe (Diätsalz), da diese sehr viel Kalium enthalten. Gute Alternativen für Salz sind hingegen Kräuter und Gewürze.

Dank der Reduktion von Natrium leiden Sie bei einer Flüssigkeitseinschränkung weniger an Durst und es muss weniger Wasser an der Dialyse gezogen werden. Dies macht die Dialyse besser verträglich für Sie.



MILCH&Co

Milch, Milchprodukte, Käse und Eier



Milch & Co

Vor allem Käse und Eier helfen Ihnen Ihren Eiweissbedarf abzudecken. Besonders zurückhaltend einzusetzen sind Hartkäse (Natriumgehalt) und Schmelzkäse (Phosphatzusatz). Milch und Joghurt liefern Ihnen im Verhältnis zum Kalium- und Phosphatgehalt nicht ausreichend Eiweiss und sollten daher auch auf 1 Portion / Tag reduziert werden.

Milch	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Vollmilch, 3,5 % Fett	3,3	48	157	92
Milch-Drink, fettarm, 1,5 % Fett	3,4	49	155	94
Vollmilch, 3,5 % Fett, UHT	3,3	48	157	102
Milch-Drink, 1,5 % Fett, UHT	3,4	49	155	94
Magermilch, 0,1 % Fett, UHT	3,5	50	155	96
Schafsmilch	5,3	30	182	115
Ziegenmilch	3,7	42	177	103
Milchprodukte				
Buttermilch	3,5	57	147	90
Buttermilchpulver*	38,6	628	1597	991
Crème fraîche, 35 % Fett (Sauerrahm)	2,4	30	100	64
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett	2,9	40	130	90
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	3,4	49	155	100
Joghurt, 3,5 % Fett	3,3	48	157	102
Joghurt, 1,5 % Fett	3,4	49	155	94
Joghurt, 0,1 % Fett	3,5	50	150	96
Kefir, 3,5 % Fett	3,3	48	157	92
Kondensmilch, 10 % Fett	8,8	128	420	246
Molke, süss	0,8	45	129	43
Molkepulver	11,6	653	1873	624
Kaffeerahm, 15 % Fett	2,6	77	140	91
Vollrahm, 35 % Fett	2,0	35	120	71
Magermilchpulver*	34,3	560	1580	1020
Vollmilchpulver*	25,5	371	1160	710
Käse				
Appenzeller, 50 % Fett i.Tr.	25,4	620	82	540
Bergkäse, 45 % Fett i.Tr.	28,9	300	100	700
Brie, Rahmbrie, 50 % Fett i.Tr.	22,6	640	152	188
Appenzeller, vollfett	24,3	620	82	540
Brie, vollfett	21,4	510	84	300
Camembert, vollfett	20,5	890	83	260
Camembert, Rahm	17,1	480	99	260

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

* Die übliche Verzehrsmenge ist gering.

Käse	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Camembert, halbfett	24,4	600	130	410
Chester, Cheddar, 50 % Fett i.Tr.	25,4	632	102	489
Edamer, 40 % Fett i.Tr.	26,0	500	105	500
Edelpilzkäse, 50 % Fett i.Tr.	21,1	800	128	362
Emmentaler, 45 % Fett i.Tr.	28,9	280	95	627
Fetakäse, 45 % Fett i.Tr.	17,0	1272	150	337
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50 % Fett i.Tr.	13,5	320	118	170
Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse, mind. 60 % Fett, höchst. 85 % Fett i.Tr.	11,3	375	95	135
Gorgonzola, 55 % i.Tr.	19,4	1400	260	356
Gouda, 45 % Fett i.Tr.	22,0	600	100	443
Gruyère, 50 % i.Tr.	26,9	588	86	581
Hüttenkäse, körniger Frischkäse, 20 % i.Tr.	13,6	400	50	170
Leerdammer, 45 % Fett i.Tr.	25,9	600	100	500
Limburger, 20 % Fett i.Tr.	26,4	720	147	285
Limburger, 40 % Fett i.Tr.	22,4	720	128	256
Mascarpone, 89 % Fett i.Tr.	4,6	40	80	130
Mozzarella aus Kuhmilch, 45 % Fett i.Tr.	18,6	500	100	350
Parmesan, 37 % Fett i.Tr.	35,6	600	131	743
Raclettekäse, 50 % Fett i.Tr.	22,7	600	100	500
Ricotta, 45 % Fett i.Tr.	8,6	185	146	146
Romadur, 30 % Fett i.Tr.	24,8	1230	117	316
Roquefort, 50 % Fett i.Tr.	21,1	1496	91	392
Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Hand-, Stangenkäse), höchst. 10 % Fett i.Tr.	30,0	1520	100	270
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr., Scheibe	14,4	1260	65	944
Schmelzkäse, streichfähig, vollfett	14,1	120	150	700
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	11,4	34	82	187
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	12,5	35	87	165
Speisequark mager	13,5	40	95	160
Sbrinz	28,0	710	96	660

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Tête de Moine	24,2	930	84	510
Tomme	20,3	720	76	230
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	26,3	584	60	512
Vacherin Mont d'Or	17,2	690	78	300
Eier				
Ganzes Hühnerei (Gewichtsklasse M), 58 g	6,7	75	76	111
Hühnereigelb (Eidotter von einem ganzen Ei), 19 g	3,1	10	26	112
Hühnereiweiss (Flüssigeiweiss, Eiklar von einem ganzen Ei), 33 g	3,7	56	51	7

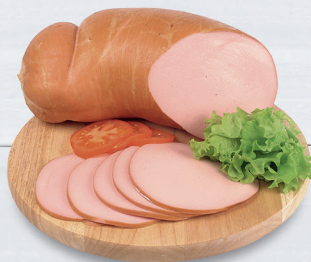
Fertiggerichte

Einige Fertiggerichte enthalten nebst viel Salz auch viel Phosphor in Form von Zusätzen (siehe Einleitung). Dies ist oft bei Fertiggerichten mit Wurstwaren und / oder Käse der Fall. Beachten Sie auch, dass eine Portion eines Fertiggerichtes 200 – 400 g schwer sein kann.

Fertiggerichte	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Äplermagronen, zubereitet	6,0	440	160	120
Birchermüsli, zubereitet	2,6	20	160	75
Cheeseburger	13,2	640	240	240
Fondue klassisch, zubereitet	19,6	120	88	430
Fruchtwähe/ -kuchen mit Kuchenteig	3	94	180	48
Geschnetzeltes „Zürcher Art“	10,5	215	265	140
Gulaschsuppe, Konserve	10,6	432	298	105
Hackbraten, im Ofen gebacken	15,8	890	170	120
Hot Dog in Weissbrot mit Ketchup und Senf	9,1	810	170	110
Kartoffelgratin	2,3	205	314	60
Käsespätzle	7,9	110	59	129
Kebab im Fladenbrot	7,6	240	190	74
Lasagne	8,2	358	165	115
Pizza Margherita	8,1	191	122	87
Pizza Salami	8,2	340	140	99
Pizza Thunfisch	5,3	303	200	61
Ravioli, mit Fleischfüllung	5,9	216	81	117
Spaghetti Bolognese	5,6	213	157	85

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

* Alle Werte der Fertiggerichte stammen von naehwertrechner.de und naehwertdaten.ch und können je nach Hersteller bzw. Produkt abweichen.



FLEISCH

Fleisch, Wildfleisch, Geflügel und Wurstwaren



Fleisch

Fleisch ist ein sehr wertvoller Eiweisslieferant und sollte regelmässig in Ihrem Speiseplan Platz finden. Wurstwaren enthalten nebst viel Natrium auch viel Phosphat in Form von Zusatzstoffen. Bio-Wurstwaren in der Schweiz enthalten keine Phosphatzusätze und können hier eine Alternative darstellen, der Salzgehalt bleibt aber auch in diesen Produkten hoch.

Fleisch	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hackfleisch (Schwein/Rind), frisch	19,0	55	317	165
Hackfleisch (Rind), frisch	19,6	60	310	168
Hackfleisch (Schwein)	17,8	46	327	160
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	18,0	78	380	213
Hammelfleisch (Kotelett)	14,9	90	345	138
Hammelfleisch (Filet)	20,4	94	289	162
Kalbfleisch (Brust)	18,6	105	329	237
Kalbfleisch (Filet)	20,6	95	348	200
Kalbfleisch (Haxe)	20,9	115	300	200
Kalbfleisch (Keule, Schlegel)	20,7	86	343	198
Kalbfleisch (Kotelett)	21,1	93	369	195
Kalbsherz	15,9	104	265	180
Kalbsleber	19,2	87	316	306
Kalbsniere	16,7	200	290	260
Kalbsschnitzel	20,7	83	355	206
Kaninchenfleisch (Durchschnitt)	20,8	47	382	224
Lammfleisch, Filet	20,4	94	289	162
Lammkotelett, ohne Knochen	14,9	90	345	140
Pferdefleisch (Durchschnitt)	20,6	44	332	185
Rinderherz	16,8	108	286	195
Rinderleber	19,5	116	292	352
Rinderniere	16,6	235	220	270
Rindfleisch (Filet)	21,2	42	340	164
Rindfleisch (Kamm, Hals)	19,3	45	300	200
Rindfleisch (Lende, Roastbeef, Hohrücken)	22,4	55	335	157
Rindfleisch (Rostbraten, dicke Rippe, Rücken)	20,2	53	316	149
Rindfleisch, Schabefleisch (Tatar)	21,2	66	360	190
Rinderzunge	16,0	100	255	229
Schweinefleisch (Bauch)	17,8	59	157	55
Schweinefleisch (Bug, Blatt, Schulter, Schaufel)	17,0	74	291	149
Schweinefleisch (Eisbein, Haxe)	19,0	59	247	90
Schweinefleisch (Filet)	21,5	74	348	173
Schweinefleisch (Kamm, Nacken, Hals)	16,7	76	252	139

Fleisch	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Schweinefleisch (Schulter, Braten)	20,9	958	324	160
Schweinefleisch (Kotelett)	16,9	72	292	172
Schweinefleisch (Schnitzel, Nierstück)	22,2	72	292	172
Schweineleber	21,2	77	350	362
Schweineniere	16,0	173	242	260
Wild und Geflügel				
Ente (Durchschnitt)	18,1	38	270	187
Fasan (Durchschnitt)	23,8	32	317	245
Gans (Durchschnitt)	15,7	86	420	184
Hase (Durchschnitt)	21,6	50	276	220
Hirsch (Durchschnitt)	20,6	61	330	197
Huhn (Brust, mit Haut)	22,2	66	264	212
Huhn (Brust, ohne Haut)	24,6	36	350	220
Huhn (Herz)	17,3	111	262	164
Huhn (Leber)	22,1	68	218	240
Huhn (Schlegel, Keule)	18,2	95	250	188
Huhn, Brathuhn (Durchschnitt)	19,9	83	359	200
Huhn, Suppenhuhn (Durchschnitt)	18,5	100	190	178
Reh (Rücken)	22,4	84	342	220
Truthahn (Brust, ohne Haut)	24,1	46	333	200
Truthahn (Durchschnitt)	20,2	63	300	226
Truthahn (Keule, ohne Haut)	20,5	86	289	180
Wildschwein (Durchschnitt)	19,5	94	359	167
Wurstwaren				
Bauernschübli	21,3	1590	350	270
Blutwurst (Rotwurst)	10,0	680	38	22
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	9,8	520	140	190
Cervelatwurst	20,3	1260	300	155
Corned Beef	21,7	833	131	128
Dosenwürstchen (Brühwürste)	13,0	711	165	185
Fleischkäse	12,4	599	299	130
Fleischwurst (Lyoner)	9,9	829	199	129
Frankfurter Würstchen	13,1	1150	154	107

Wurstwaren	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Aufschnitt gemischt	14,7	1060	212	220
Geflügelwurst	16,2	987	310	186
Jagdwurst	14,8	818	260	144
Kalbsbratwurst	12,5	760	150	180
Landjäger	26,6	1410	230	180
Leberpastete	14,2	738	173	191
Leberwurst, grob	15,9	810	143	154
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	13,9	1090	213	160
Mortadella	12,4	668	207	143
Salami	18,5	2080	224	167
Salsiz	25,2	1540	400	150
Schinken, gekocht (Kochschinken)	22,5	965	270	136
Schinken, roh, geräuchert (Schinkenspeck)	20,7	2580	277	157
Speck, durchwachsen	9,1	1770	225	108
Trockenfleisch (Hobel-, Bündner-, Walliser-, Tessiner-)	39,3	1620	640	330
Weisswurst Münchner Art	11,1	620	122	126
Wiener Würstchen	10,2	941	204	170

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

FETT & Co

Fette, Öle und Margarine	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Butter (Süss- und Sauerrahmbutter)	0,7	5	16	21
Butterschmalz	0,3	2	3	1
Diätmargarine	0,2	39	7	8
Distelöl	0	0	1	0
Halbfettmargarine	1,6	390	7	8
Kokosfett	0	2	2	1
Kürbiskernöl	0	0	1	0
Mayonnaise, 80 % Fett	1,1	481	18	60
Olivenöl	0	1	1	1
Pflanzenmargarine	0,2	101	7	10
Rapsöl	0	1	1	1
Schweineschmalz	0,1	1	1	2
Sojaöl	0	0	1	0
Sonnenblumenöl	0	1	1	1

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



FISCH

Fisch und Fischerzeugnisse



Fisch

Fisch ist ebenfalls ein guter Eiweisslieferant. Aufgrund der Überfischung empfehlen wir nur 1x pro Woche Fisch einzuplanen. Fischerzeugnisse sind reich an Natrium und sollen auch mit Vorsicht eingesetzt werden.

Seewasserrfische	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Flunder	16,5	92	332	200
Heilbutt (weisser Heilbutt)	20,1	67	446	202
Hering (Ostseehering)	18,1	74	310	210
Hering (Atlantikhering)	18,2	117	360	250
Kabeljau (Dorsch)	17,7	72	352	194
Katfisch (Steinbeisser)	15,8	105	282	179
Köhler (Seelachs)	18,3	81	374	300
Makrele	18,7	95	396	238
Rotbarsch (Goldbarsch)	18,2	80	308	201
Sardellen	20,1	100	278	233
Sardinen	19,4	100	420	258
Schellfisch	17,9	116	301	176
Scholle	17,1	104	311	198
Seehecht (Hechtdorsch)	17,2	101	294	142
Seelachs (Alaska)	16,7	80	428	376
Seezunge	17,5	100	309	195
Steinbutt	16,7	114	290	159
Thunfisch	21,5	43	407	200
Süsswasserfische				
Aal	15,0	65	217	223
Egli (Flussbarsch)	18	92	80	370
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	19,5	63	413	242
Hecht	18,4	74	304	215
Karpfen	18,0	30	378	216
Lachs (Salm)	19,9	51	371	266
Renke (Maräne, Felchen)	17,8	36	318	290
Schleie	17,7	33	369	207
Waller (Wels)	15,3	20	421	151
Zander	19,2	24	377	151
Krusten- und Weichtiere				
Austern	9,0	289	184	157
Garnele (Nordseegarnele)	18,6	146	266	224

Krusten- und Weichtiere	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hummer	15,9	270	220	234
Jakobsmuschel	11,1	205	311	151
Krebs (Flusskrebs)	15,0	253	254	224
Languste	17,2	182	500	215
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	10,5	290	277	250
Tintenfisch	16,1	387	273	143
Fischerzeugnisse				
Aal, geräuchert	17,9	500	243	250
Bismarckhering (Hering, mariniert)	16,5	1090	75	150
Brathering	16,8	569	182	240
Bückling	21,2	689	343	256
Fischstäbchen, Tiefkühlprodukt	12,0	230	195	125
Hering in Gelee	12,7	594	159	200
Heringsfilet, in Tomatensosse	14,8	526	352	190
Kaviar, echter (russischer)	26,1	1940	164	300
Kaviarersatz (Deutscher Kaviar)	14,0	2120	73	420
Krabben in Dosen	17,4	1000	110	182
Lachersatz (in Öl)	19,5	2900	55	240
Lachs, geräuchert	28,5	64	475	308
Makrele, geräuchert	20,7	261	275	240
Matjeshering	16,0	2500	235	200
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	23,8	291	248	294

Würzmittel	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Backpulver	0,1	11800	50	8430
Essig	0	20	90	30
Fleischbrühe, gekörnt, Trockenprodukt	24,0	25000	500	700
Gelatine	84,2	32	22	0

WÜRZMITTEL / SAUCEN

Würzmittel	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Backpulver*	0,1	11800	50	8430
Bouillon zubereitet (Durchschnitt)	0,3	420	54	13
Bratensauce, klar	1,5	900	95	40
Essig	0	20	90	30
Fleischbrühe, gekörnt, Trockenprodukt*	24,0	25000	500	700
Gelatine	84,2	32	22	0
Hefe, Bäckerhefe*	16,7	34	640	479
Hefe, Trockenbackhefe*	36,0	50	2000	1200
Hollandaise	3,0	400	45	30
Senf	5,9	1307	130	134
Sojasauce	8,1	5490	440	170
Tomatenketchup	2,0	1200	600	40
Tomatenmark, gesalzen	2,3	590	1160	34

* Die übliche Verzehrsmenge ist gering.

Nüsse & Samen

Nüsse und Samen enthalten viel Kalium und Phosphat. Allerdings wird ein Grossteil des Phosphatgehaltes im Darm nicht aufgenommen, daher ist der Einfluss dieser Lebensmittel

geringer. In kleinen Mengen (halbe Handvoll) dürfen Nüsse ihre Mahlzeiten ergänzen. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren, die die HerzKreislaufgesundheit unterstützen.

Nüsse und Samen	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Cashewnuss	17,2	15	552	375
Chiasamen	16,5	16	407	860
Esskastanie (Marone)	3,4	2	707	87
Erdnuss, geröstet	25,6	5	777	410
Erdnusskerne	25,3	11	661	341
Haselnusskerne	12,0	2	630	330
Kokosnuss	3,9	35	379	94
Kokosnussmilch	2,4	13	220	96
Kokosraspel	5,6	28	750	160
Kürbiskerne	24,4	18	814	830
Leinsamen, ungeschält	24,4	60	725	662
Mandel, süss	18,7	20	835	454
Mandelmilch/ -drink	0,4	55	18	68
Mohn, Schlafmohn (Samen, trocken)	20,2	21	705	850
Paranuss	13,6	2	644	674
Pinienkerne	13,0	4	600	605
Pistazie	20,8	6	1020	500
Sesam (Samen, trocken)	17,7	45	458	607
Sonnenblumenkerne	22,5	2	725	618
Walnuss (Baumnuss)	14,4	2	570	410

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



GETREIDE&CO

Getreide, Teigwaren, Brot und Backwaren

Getreide & Co.

Diese Lebensmittelgruppe ist der Hauptlieferant an Kohlenhydraten (Stärke) und dient im Körper als Energielieferant. Als Dialysepatient haben Sie einen erhöhten Energiebedarf, daher darf diese Komponente bei den Hauptmahlzeiten immer dabei sein. Vollkorngetreide weist einen höheren Gehalt an Phosphor auf, dieser wird jedoch nur zu max. 40% in den Körper aufgenommen.

Sie dürfen daher sowohl Vollkorn- als auch Weismehlprodukte einsetzen. Backwaren enthalten zusätzlich viel Zucker und werden daher als Dessert max. 1x pro Tag empfohlen.

Getreide	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Buchweizen (geschältes Korn)	9,1	2	392	320
Buchweizengrütze	8,1	1	218	150
Buchweizenvollmehl	11,7	1	380	263
Bulgur, gekocht	3,2	83	78	113
Gerste (ganzes Korn), entspelzt / geschält	10,4	18	444	342
Grünkern (Dinkel, Spelz)	11,6	3	447	411
Hafer (ganzes Korn), entspelzt / geschält	9,9	8	355	342
Haferflocken	12,5	7	348	390
Haferflocken (Instant)	13,3	5	373	441
Hafermehl	13,8	6	268	405
Hirse (ganzes Korn, entspelzt, geschält)	9,8	3	173	275
Mais, Griess (Polenta)	8,8	1	80	73
Mais (ganzes Korn)	8,5	6	294	213
Mais-Frühstücksflocken (Cornflakes)	7,2	910	139	59
Maismehl	8,3	1	120	281
Quinoa	13,8	10	804	328
Quinoa, gekocht	3,5	2	143	156
Reis (poliert, gekocht, abgetropft)	2,0	163	31	36
Reis (unpoliert, gekocht)	2,8	3	78	101
Reis (poliert, parboiled, gekocht)	2,4	138	30	75
Roggen (ganzes Korn)	8,8	4	510	336
Roggenmehl (Typ 1150)	8,9	1	297	196
Roggenmehl (Typ 815)	6,9	1	170	126
Weizen (ganzes Korn)	10,6	8	381	341
Weizengriess	10,8	1	112	87
Weizenkeime	26,6	5	993	1100
Weizenkleie	14,9	2	1352	1143
Weizenmehl (Typ 1700)	12,0	2	390	350
Weizenmehl (Typ 1050)	11,6	2	203	208
Weizenmehl (Typ 405)	10,6	2	108	74

Stärkemehle	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kartoffelstärke	0,6	7	15	7
Maisstärke	0,4	3	7	30
Reisstärke	0,8	61	8	10
Weizenstärke	0,4	2	16	20
Teigwaren				
Eierteigwaren (Nudeln), gekocht, gesalzen	4,9	158	20	51
Teigwaren, eifrei, gekocht, gesalzen	5,0	96	22	50
Vollkornnudeln, mit Ei, gekocht	5,3	96	22	50
Brote				
Baguette	7,9	418	130	105
Brötchen (Vollkorn)	8,1	540	260	245
Brötchen (Roggen)	6,4	465	229	155
Brötchen (Weizen)	8,7	553	130	102
Knäckebrot (Roggenbrot)	9,4	463	436	300
Laugengebäck	7,1	1750	100	98
Pumpernickel	7,4	370	338	147
Roggenbrot	6,7	523	244	118
Roggenmischbrot	6,9	537	185	136
Roggenvollkornbrot	7,0	525	290	200
Weizenbrot (Weissbrot)	8,2	540	130	90
Weizentoastbrot	7,4	551	160	90
Weizenvollkornbrot	7,8	448	220	196
Kuchen und Backwaren				
Apfelkuchen gedeckt (Mürbeteig)	2,7	84	98	66
Apfelkuchen (Rührteig)	3,3	70	92	82
Berliner	8,0	245	120	70
Biskuit (Löffelbiskuit)	8,5	49	144	184

Kuchen und Backwaren	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Butterkuchen (Hefeteig)	6,1	10	110	80
Croissant (Blätterteig)	5,7	300	100	80
Hefengebäck, einfach	8,5	31	139	71
Käsesahnetorte (Cheesecake)	7,9	48	85	107
Schwarzwälder Kirschtorte	3,1	35	94	69
Streuselkuchen	6,3	10	88	70
Waffeln	4,3	101	70	125
Zwieback, eifrei	10,0	265	160	132

BROTAUFSTRICH

Brotaufstrich	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Aprikosenkonfitüre	0,3	5	75	11
Erdbeerkonfitüre	0,3	5	62	10
Erdnussbutter	22,0	350	700	330
Heidelbeerkonfitüre	0,3	0	64	14
Himbeerkonfitüre	0,5	7	56	16
Honig (Blütenhonig)	0,3	2	45	5
Invertzuckercreme (Kunstthonig)	0,1	19	4	0
Johannisbeerkonfitüre, rot	0,5	14	83	20
Nuss-Nougat-Creme	4,0	44	442	200
Zwetschgenkonfitüre	0,3	1	82	9

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



OBST



Obst

Obst enthält schon in kleinen Mengen oft viel Kalium. Gerade bei Fruchtsäften und Dörrobst ist zu beachten, dass schnell eine grössere Menge zusammenkommt. Essen Sie max 1-2 x pro Tag eine Portion (Handvoll) frisches Obst.

Obst	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Ananas	0,5	2	173	9
Ananas, Konserve, abgetropft	0,4	1	123	6
Apfel	0,3	3	122	12
Apfel, getrocknet	1,4	10	622	51
Apfelmus, ungesüsst	0,2	2	114	6
Aprikose	0,9	2	320	22
Aprikose, getrocknet	5,0	11	1370	111
Aprikose, Konserve, abgetropft	0,6	13	171	15
Avocado	1,9	3	487	38
Banane	1,2	1	390	27
Birne	0,5	2	126	13
Birne, Konserve, abgetropft	0,3	4	65	8
Brombeeren	1,2	2	180	30
Brombeeren, Konserve, abgetropft	1,0	3	109	26
Datteln, getrocknet	2,0	35	649	60
Erdbeeren	0,8	2	147	26
Erdbeeren, Konserve, abgetropft	0,6	8	96	25
Feigen	1,3	2	248	32
Feigen, getrocknet	3,9	37	850	108
Granatapfel	0,7	2	238	17
Grapefruit (Pampelmuse)	0,6	2	148	16
Hagebutte	3,6	124	291	258
Heidelbeeren, Blaubeeren	0,7	1	78	13
Heidelbeeren, Konserve, Gesamtinhalt	0,9	4	59	16
Himbeeren	1,3	1	200	44
Himbeeren, Konserve, abgetropft	0,7	7	92	13
Holunderbeeren, schwarz	2,6	1	303	57
Honigmelone	0,9	20	330	21
Johannisbeeren, rot	1,1	1	257	27
Johannisbeeren, schwarz	1,3	1	370	40
Kirsche, sauer	0,9	2	114	19
Kirsche, sauer, Konserve, abgetropft	1,0	3	67	17
Kirsche, süss	0,9	3	229	20

Obst	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kirsche, süss, Konserve, abgetropft	0,7	2	131	14
Kiwi	0,9	4	314	31
Limette	0,5	2	82	11
Litschi	0,9	3	182	30
Mandarine	0,6	2	150	19
Mandarine, Konserve, abgetropft	0,5	6	50	10
Mango	0,6	5	170	13
Mango, Konserve, abgetropft	0,3	3	100	10
Melone (Cantaloupe)	0,9	17	267	15
Melone (Galia)	0,5	15	297	30
Mirabelle	0,7	0	230	33
Mirabelle, Konserve, abgetropft	0,6	0	137	28
Nektarine, ohne Stein	0,9	9	270	24
Oliven (grün, mariniert)	1,4	2100	49	17
Orange (Apfelsine)	1,0	1	165	22
Papaya	0,5	3	191	27
Pfirsiche	0,8	1	194	21
Pfirsiche, getrocknet	3,1	9	1340	122
Pfirsiche, Konserve, abgetropft	0,4	4	103	10
Pflaume	0,6	2	177	18
Pflaume, getrocknet	2,3	8	824	73
Pflaume, Konserve, abgetropft	0,5	12	118	14
Preiselbeeren, Kronsbeeren	0,3	2	77	10
Preiselbeeren, Konserve	0,5	16	69	10
Quitten	0,4	2	183	19
Sanddornbeeren	1,4	4	133	9
Stachelbeeren	0,8	1	203	30
Stachelbeeren, Konserve, abgetropft	0,5	1	98	9
Wassermelone	0,6	1	114	11
Weinbeeren, getrocknet (Rosinen)	2,5	21	782	110
Weinbeeren, Weintrauben	0,7	2	192	20
Zitrone	0,7	3	170	16

SÜSSES

Süsses	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Eis (Fruchteis)	1,5	19	121	79
Eis (Milcheis)	4,0	62	182	129
Eis (Softeis)	2,2	40	102	170
Gummibärchen (ohne Fruchtsaft)	6,0	60	6	6
Kakaopulver (schwach entölt)	19,8	17	1920	650
Kaugummi	0,1	0	8	5
Keks (Butterkeks, Hartkeks)	8,0	387	139	109
Marzipan	8,0	5	210	220
Nougat	5,0	3	155	125
Pfefferminzbonbon	0,5	9	0	0
Schokokuss	5,0	25	92	45
Schokolade (Bitterschokolade), milchfrei	5,3	19	397	290
Schokolade (Vollmilchschokolade)	9,2	58	465	235
Schokolade (Vollmilch mit Haselnüssen 20%)	9,5	80	440	250
Schokolade (weiss)	5,0	75	230	140
Weichkaramellbonbon	0,7	115	112	19

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100g essbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

KNABBEREIEN

Knabbereien	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Erdnussflips	13,0	770	165	107
Kartoffelchips	5,5	450	1000	147
Kräcker	11,0	977	141	458
Salzstangen	9,7	1790	124	130
Popcorn, mit Zucker	12,7	3	240	281
Popcorn, mit Salz	12,7	750	240	281



GEMÜSE&Co

Gemüse, Gemüseprodukte, Hülsenfrüchte und Pilze



Gemüse & Co.

Gemüse und Salate enthalten viel Kalium und Wasser. Dies sollten Sie bei der Menge beachten. Gemüse enthalten aber auch viele Nahrungsfasern, welche eine gesunde Darmtätigkeit unterstützen. Bei den Hauptmahlzeiten darf bis zu ein Drittel ihres Tellers mit Gemüse oder Salat gefüllt sein.

Pilze	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Austernpilz	2,3	6	254	67
Butterpilz	1,7	3	190	70
Champignon (Zuchtchampignon)	2,7	8	370	120
Champignon, Konserve	2,3	319	121	69
Morchel	2,5	2	390	162
Pfifferling (Rehling)	2,4	3	367	56
Pfifferling, Konserve, abgetropft	2,1	165	155	33
Steinpilz, frisch	5,4	6	341	85
Steinpilz, Konserve, abgetropft, gekocht	5,1	255	130	71
Trüffel*	5,5	77	526	62

* Die übliche Verzehrsmenge ist gering.

Gemüse	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Artischocke	2,4	47	350	130
Artischocke, gekocht	2,4	39	196	130
Aubergine	1,2	3	224	21
Aubergine, gekocht	1,3	4	176	23
Bambussprossen	2,5	6	470	55
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	2,1	267	223	47
Bleichsellerie (Staudensellerie)	1,2	132	344	48
Blumenkohl	2,5	16	328	54
Blumenkohl, gekocht	2,1	11	161	41
Blumenkohl, tiefgefroren, gekocht	1,7	11	155	49
Bohnen, grün (Schnittbohnen)	2,4	2	243	38
Bohnen, grün, gekocht	2,3	2	123	35
Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	1,2	249	148	24
Bohnen, grün, getrocknet	20,7	17	1770	419
Broccoli, roh	3,3	19	373	82
Broccoli, gekocht	3,2	15	298	79
Broccoli, tiefgefroren, gekocht	4,1	19	210	62
Chicorée	1,3	4	192	26
Chinakohl	1,2	19	144	30
Eisbergsalat	0,7	2	160	18
Endivie	1,8	53	346	54
Erbsen, Gartenerbsen, grün, frisch	6,6	1	340	100
Erbsen, Gartenerbsen, Konserve, abgetropft	3,6	222	150	62
Fenchel	1,4	27	470	51
Fenchel, gekocht	1,4	23	400	51
Frühlingszwiebel	2,0	7	260	29
Gartenkresse	4,2	5	550	38
Grünkohl	4,3	44	490	87
Grünkohl, gekocht	3,4	23	199	72
Gurke (Salatgurke)	0,6	8	160	15
Gurke (Salzgurke, Salzdillgurke)	1,0	960	83	30
Ingwer*	2,5	34	910	140
Kartoffeln, geschält, gekocht (Salzkartoffeln)	1,9	155	280	31
Kartoffeln, gewässert, gekocht, gesalzen	2,5	300	177	45

Gemüse	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kartoffeln, gekocht mit Schale (Pellkartoffeln)	2,0	3	443	50
Kartoffeln, Konserve, geschält, abgetropft, gegart	1,7	270	283	29
Kartoffeln, Süsskartoffeln (Batate), roh	1,6	4	360	40
Kartoffeln, Süsskartoffeln (Batate), gekocht	1,6	4	325	40
Kartoffeln, Pommes frites, verzehrfertig, ungesalzen	4,2	15	926	112
Kartoffelstock, zubereitet mit Wasser/Butter aus Instant-Flocken	2,0	220	220	67
Kartoffelpuffer aus Trockenprodukt	2,9	124	381	63
Kartoffelrösti, Fertigprodukt	2,6	500	450	62
Kartoffelkroketten, Fertigprodukt, zubereitet	2,0	1000	440	48
Knoblauch	6,1	19	530	134
Kohlrabi, roh	1,9	30	322	51
Kohlrabi, gekocht	1,9	18	266	50
Kohlrübe (Steckrübe)	1,2	10	227	31
Kohlrübe, gekocht	1,1	6	108	30
Kopfsalat	1,2	8	172	22
Kürbis	1,1	1	304	44
Lauch (Porree)	2,2	5	267	46
Mangold	2,1	90	376	39
Meerrettich	2,8	9	628	93
Möhren (Karotten, Mohrrüben)	1,0	60	320	36
Möhren, gekocht	0,8	42	180	28
Möhren, Konserve, abgetropft	0,6	212	173	22
Möhren, Saft	0,6	52	219	31
Nüsslisalat (Feldsalat)	1,8	4	420	49
Okra	2,1	4	199	75
Okra, gekocht	2,1	4	172	75
Peperoni, gelb, roh	1,2	4	220	26
Peperoni, grün, roh	1,2	2	177	29
Peperoni, rot, roh	1,0	4	160	29
Petersilienblatt*	4,4	33	1000	128
Petersilienwurzel	2,9	12	400	56
Radicchio	1,2	10	240	27
Radieschen	1,1	17	255	18

Gemüse	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Rettich	1,1	18	432	30
Rhabarber	0,6	2	270	24
Rhabarber, gekocht	0,5	2	182	18
Rosenkohl	4,5	9	450	84
Rosenkohl, gekocht	3,8	5	288	76
Rosenkohl, tiefgefroren, gekocht	4,1	6	218	69
Randen (Rote Beete), roh	1,5	58	407	45
Randen (Rote Beete), gekocht	1,1	48	208	36
Randen (Rote Beete), Konserve, abgetropft	1,1	253	233	38
Rotkohl (Blaukraut)	1,5	11	267	32
Rotkohl (Blaukraut), gekocht	1,4	8	122	26
Rotkohl (Blaukraut), Konserve, abgetropft	1,4	222	137	25
Rotkohl (Blaukraut), tiefgefroren, gekocht	1,5	8	121	26
Sauerkraut, abgetropft, roh	1,5	355	288	43
Sauerkraut, abgetropft, gekocht	1,5	300	162	43
Sauerkraut, Konserve, roh, abgetropft	0,9	493	168	46
Sauerkraut, Konserve, gekocht, abgetropft	0,9	363	92	36
Schnittlauch*	3,6	3	434	75
Schwarzwurzel	1,4	5	320	76
Schwarzwurzel, gekocht	1,3	4	224	61
Sellerieknolle	1,6	77	323	74
Sellerieknolle, gekocht	1,4	42	183	61
Spargel	1,9	4	203	46
Spargel, Dose	1,9	355	104	28
Spargel, gekocht	1,5	2	140	36
Spinat	2,7	65	554	55
Spinat, gekocht	2,0	130	320	40
Spinat, tiefgefroren, gekocht	2,9	55	293	43
Tomate	1,0	3	242	18
Tomate, Dose	1,2	9	193	11
Tomate, gekocht	1,0	3	146	18
Weisse Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)	1,0	58	240	28
Weisskraut (Weisskohl)	1,4	13	255	36
Weisskraut, gekocht	1,1	13	160	36
Wirsing	3,0	9	236	55

Gemüse	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Wirsing, gekocht	2,0	7	213	40
Zucchini	1,6	3	177	25
Zucchini, gekocht	1,6	3	98	25
Zuckermais (Speisemais)	3,0	1	300	83
Zuckermais, gedämpft	2,7	1	176	93
Zuckermais, Konserve, abgetropft	3,1	222	170	72
Zwiebel	1,2	3	162	33
Zwiebel, getrocknet*	10,8	105	1040	243
Hülsenfrüchte				
Bohnen, weiss, Konserve	8,6	250	536	170
Bohnen, rot, reif (Kidney-Bohnen)	22,1	18	1370	410
Bohnen, rot (Kidney-Bohnen), Konserve, abgetropft, gekocht	2,1	60	103	37
Kichererbsen, reif, gekocht	8,9	9	280	169
Limabohnen, reif, gekocht	3,5	4	172	55
Limabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,4	213	115	50
Linsen, gekocht	7,4	1	255	130
Linsen, Konserve, gegart, abgetropft	2,3	61	63	37
Mungbohnen, reif	23,1	9	171	365
Mungbohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	23,0	7	133	341
Sojabohnen, gekocht	15,2	1	621	228
Sojabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,7	67	153	57
Sojamehl, vollfett	40,8	4	1870	553
Sojakäse (Tofu)	8,8	7	121	98
Sojamilch	3,3	1	223	110

Getränke

Einige Getränke enthalten Kalium oder Phosphor. Die Menge auf 100 g erscheint als wenig,

beachten Sie jedoch, dass Sie pro Glas bereits 200 ml konsumiert haben.

Kaffee, Tee	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Bohnenkaffee	0	1	65	2
Cappuccino	2,0	20	100	45
Instantkaffee ohne Milch	0	2	35	3
Latte Macchiato	3,0	40	150	80
Malzkaffee	0	4	25	5
Tee, schwarz	0	1	20	6
Früchtetee	0	1	25	30
Kräutertee	0	5	4	6
Kakao	3,0	70	165	100
Softgetränke, Säfte				
Ananassaft, Dose	0,4	1	149	9
Apfelsaft, Handelsware	0,1	2	109	8
Apfelsinensaft (Orangensaft), Handelsware, ungesüsst	0,7	1	142	17
Colagetränk	0	8	1	15
Grapefruitsaft, Handelsware	0,5	1	149	13
Johannisbeernektar, rot, Handelsware	0,4	1	110	7
Johannisbeernektar, schwarz, Handelsware	0,4	5	98	10
Limonade	0,5	5	1	1
Nährbier (Malzbier), alkoholarms (0,5 Vol.-%)	0,4	7	27	17
Schankbier, alkoholfrei	0,3	3	40	20
Tomatensaft, Handelsware	0,8	5	230	15
Zitronensaft, frisch gepresst	0,4	1	138	11

Alkoholische Getränke

Besprechen Sie mit ihrem Behandlungsteam den Konsum von alkoholischen Getränken, um unerwünschte Auswirkungen auf die medikamentöse oder medizinische Therapie sowie auf ihr Wohlbefinden zu vermeiden.

Generell ist die Menge von 1 Standardmenge für Frauen und 1-2 Standardmengen für Männer

pro Tag nicht zu überschreiten und bevorzugt zu einer Hauptmahlzeit zu geniessen:

Standardmengen

100 ml Wein / Schaumwein

300 ml Bier

4 cl Spirituosen

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Apfelwein	0	4	120	5
Bier, Lager	0,5	2	55	19
Branntweine (Cognac, Brandy, Whiskey, Rum)	0	1-2	2-3	0-5
Eierlikör	4,4	6	15	55
Kirsch	0	Spuren	3	0
Portwein	0,2	9	75	12
Schaumwein	0,2	4	48	7
Spirituosen	0	3	4	4
Wein rot	0,2	5	120	14
Wein weiss	0,2	2	95	15
Wermut	0,1	20	42	7

Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90

4052 Basel

Tel.: 061 313 79 65

Fax: 061 313 79 66

info@salmon-pharma.com

www.salmon-pharma.com

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Angepasst für die Schweizer
Ausgabe durch Franziska Almer,
JoNCo Ernährungsberatung GmbH

WEFRA Classic GmbH

SALMON PHARMA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

