

NIEREN UNTERSTÜTZEN DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Unsere Nieren erledigen rund um die Uhr wichtige Aufgaben für unseren Körper. Sind sie nicht mehr voll funktionsfähig, können sie diese Aufgaben nicht mehr zuverlässig ausführen. Dann kann eine Anpassung der Ernährung notwendig werden.

TEXT ANJA GERBER BILDER ADOBE STOCK / ANJA GERBER

Bereits bei der Diagnose einer chronischen Niereninsuffizienz kann das Thema Ernährung aufkommen. Grundsätzlich ist dabei keine Umstellung der Essgewohnheiten nötig, es gilt die allgemeine Empfehlung, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Allerdings kann die Niere unterstützt werden, indem auf einen stabilen Blutzuckerspiegel geachtet, der Salzkonsum auf fünf bis sechs Gramm pro Tag reduziert und auf eine übermässige Eiweisszufuhr verzichtet wird, sagt Ernährungsberaterin Karin Rix und fährt fort: «Ziel dieser Anpassungen ist es, die Nieren zu entlasten und somit das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern.»

Wenn die Dialyse notwendig wird

Spätestens wenn die Niereninsuffizienz einen gewissen Grad erreicht hat und die Dialyse notwendig wird, müssen sich die Erkrankten zwingend mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen. Denn die Dialyse übernimmt zwar die Arbeit der Nieren, allerdings nicht rund um die Uhr. Bei der Hämodialyse, welche bei ca. 90 Prozent der Dialysepatientinnen und -patienten angewendet wird, wird das Blut beispielsweise nur dreimal pro Woche während rund vier Stunden gereinigt. In der Zeit zwischen den Dialyseterminen sammeln sich Stoffwechselprodukte im Blut an, welche in erhöhter Konzentration zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen können. Ausserdem entzieht die Dialyse dem Körper gewisse Nährstoffe, die durch die Ernährung wieder aufgenommen werden müssen. «Durch gezielte Anpassungen der Ernährung sollen unerwünschte Nährstoffe minimiert und gleichzeitig die Aufnahme wichtiger Nährstoffe gesteigert werden», erklärt Karin Rix.

Ernährung wird individuell abgestimmt

Wie sich eine Person in Dialysebehandlung optimal ernährt, ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Unter anderem müssen das Ausmass des Nierenversagens und die Art der Therapie berücksichtigt werden. Die Blutwerte und die Urinmenge geben Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Niere, anhand welcher die Ernährung schrittweise angepasst und regelmässig überprüft wird. Karin Rix erklärt: «Durch die Nierenunterfunktion wird nur wenig oder kein Urin mehr produziert, dementsprechend darf nur wenig Flüssigkeit zu sich genommen werden.» Eine individuelle Ernährungsberatung durch eine Fachperson gehört für jede Person, die im Spital Emmental eine Dialysebehandlung erhält, zum Standard. «Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass besonders die Aufnahme von Eiweiss, Natrium (Salz), Phosphat und Kalium überwacht werden muss», so die Ernährungsberaterin.

Schrittweise Anpassung der Essgewohnheiten

Mit dem Start einer Dialysebehandlung muss nicht automatisch die ganze Ernährung umgestellt werden. Oftmals reichen einzelne Anpassungen der bisherigen Essgewohnheiten aus, damit sich die Blutwerte verbessern. Zu den ersten Anpassungen gehört meist die Reduktion von Salz. Salz bindet Flüssigkeit im Körper, was durch die verminderte Urinproduktion zu Wassereinsparungen und erhöhtem Blutdruck führen kann. Zudem werden wir durch salzreiche Speisen und Lebensmittel durstig. Der Verzicht auf Salz mag anfangs ungewohnt sein, «doch bereits nach wenigen Wochen passt sich der Geschmackssinn an», beruhigt Karin Rix.



Die Dipl. Ernährungsberaterin Karin Rix hilft Patientinnen und Patienten bei der Anpassung ihrer Essgewohnheiten.



Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung schauen Dipl. Ernährungsberaterinnen die individuellen Essgewohnheiten von Nierenpatientinnen und -patienten an und zeigen einfache Wege auf, um die Ernährung optimal an die Dialyse anzupassen.

spital-emmental.ch/ernaehrungsberatung

«Gerichte lassen sich zudem mit Zwiebeln, Knoblauch, frischen Kräutern und Gewürzen verfeinern.»

Die Dialyse kann keine Wunder vollbringen. Trinken die Patientinnen und Patienten zu viel, muss dem Blut bei der Dialyse mehr Wasser entzogen werden. Je mehr Wasser aus dem Blut gefiltert werden muss, desto eher entsteht ein tiefer Blutdruck, was zu Unwohlsein und Schwäche führt.

Ein weiteres häufiges Thema ist die ausreichende Eiweisszufuhr. Eiweiss, auch Protein genannt, spielt eine zentrale Rolle im Körper: Es dient als Baumaterial für Muskeln, Organe, Blut sowie für Enzyme und Hormone, die unter anderem das Immunsystem stärken. Bei einer fortgeschrittenen chronischen Niereninsuffizienz kann das Eiweiss schlechter verarbeitet werden. Durch die schlechtere Verwertung sowie den Verlust durch die «Blutwäsche» haben Personen in Dialysebehandlung einen erhöhten Eiweissbedarf. Ein Mangel führt zu Muskelabbau, reduzierter Immunabwehr, erhöhter Infektanfälligkeit, verringerter Effizienz der Therapie und in diesem Kreislauf zu weiterhin vermindertem Appetit. Der Muskelabbau wird durch die Messung der Faustschlusskraft und/oder durch Laborwerte überprüft. Zeigt sich ein Rückgang der Muskelkraft, sollte die Ernährung vorzugsweise durch eiweissreiche pflanzliche Lebensmittel ergänzt werden.

Wahl und Verarbeitung der Lebensmittel

Phosphat- und Kaliumwerte können zu Beginn wie auch im Verlauf der Dialysebehandlung erhöht sein und in den Fokus rücken. Bei der Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse) bleibt der

Kaliumwert oft sogar unproblematisch, da die Blutreinigung häufiger durchgeführt wird. Kalium findet sich überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln. Je nach Zubereitungsart kann der Kaliumgehalt in Gemüse und Früchten variieren. So wird beim Kochen von Gemüse der Kaliumanteil deutlich verringert, da er ins Kochwasser übergeht. Die Wahl von faserreichen Nahrungsmitteln wie Vollkornbrot oder Hülsenfrüchte kann den Kaliumspiegel im Blut erhöhen. Aufgrund der zahlreichen gesundheitlichen Vorteile wird trotzdem empfohlen, faserreiche Produkte auf den Speiseplan zu setzen.

Die Reduktion von Phosphaten stellt hingegen eine grössere Herausforderung dar, da diese in fast allen Lebensmitteln enthalten sind. Entscheidend ist, wie gut der Körper den Mineralstoff aufnimmt: Während Phosphate aus Zusatzstoffen, wie etwa der Zusatz E450, in verarbeiteten Lebensmitteln wie beispielsweise Coca-Cola oder Schmelzkäse zu 100 Prozent ins Blut gelangen, werden Phosphate aus tierischen Lebensmitteln nur zu 60 Prozent und aus pflanzlichen Lebensmitteln lediglich zu 20 Prozent absorbiert. Phosphatbindende Tabletten, die gleichzeitig mit der Nahrung aufgenommen werden, helfen ebenfalls, den Phosphatspiegel im Zielbereich zu halten. «Dialysepatientinnen und -patienten haben zwar spezielle Ernährungsbedürfnisse, an die sie sich erst gewöhnen müssen», sagt Karin Rix und fährt fort: «Doch auch mit den individuellen Einschränkungen ist ein abwechslungsreiches und genussvolles Essen und Trinken möglich.»