

Ernährung bei Niereninsuffizienz – Beratungsbedarf und Bedürfnisse der betroffenen Menschen

von Barbara Börsteken Ernährungsmedizinische Beraterin DGE Diabetesberaterin DDG

Ernährungsleitlinien bei Niereninsuffizienz sind von der EDTNA/ERCA und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Klinische Nephrologie beschrieben. Tabelle 1 und 2 geben eine Zusammenfassung beider wieder.

	Übliche Ernährung	Prae-dialyse	Hämo_ dialyse	Peritoneal dialyse
Kohlenhydrate	50 - 55	50 – 60	45 - 50	45 - 50
Eiweiß	15	10	15 - 20	15 - 20
Fett	30- 35	35 – 40	35 - 40	35 - 40
GFS	7 - 10	7 - 10	7 - 10	7 - 10
EUFS	10 - 12	10 - 15	10 – 15	10 - 15
MUFS	unter 10	7 - 8	7 – 8	7 - 8

	übliche Ernährung	Praedialyse	Hämodialyse	Peritonealdialyse
Energie kcal/kg	30 - 35	30 - 35	35 - 40	35 - 40
Eiweiß g/ kg	0,8 - 1,0	0,6 - 1,0 *	1,0 - 1,2	1,0 - 1,5
Phosphor	2000 mg	bis 1200 mg (39 mmol) oder 0,6 mmol/kg Körpergewicht 18,6 mg/kg Körpergewicht	bis 1400 mg (45 mmol) oder 0,6 mmol/kg Körpergewicht 18,6 mg/kg Körpergewicht	bis 1400 mg (45 mmol) oder 0,6 mmol/pro kg Körpergewicht 18,6 mg/kg Körpergewicht
Kalium	4000 – 5000 mg	selten reduziert 2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol)	2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol) oder 1 mmol /kg Körpergewicht 39 mg/kg Körpergewicht	2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol) oder 1 mmol /kg Körpergewicht 39 mg/kg Körpergewicht selten reduziert
Natrium		1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol)	1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol)	1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol)
Kochsalz	8 – 12 g	5 – 6 g	5 – 6 g	5 – 6 g
Trinkflüssigkeit	mind. 1,5 l	1,5 l und mehr kann reduziert sein	Ausscheidung plus 500 ml	Ausscheidung plus 500 ml

* vgl. Ernährungsleitlinien EDTNA/ERCA: 0,6 - 1,0 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag
vgl. Arbeitsgemeinschaft Klinische Nephrologie: 0,8 - 1,0 g Eiweiß/kg Körpergewicht / Tag

Ernährung bei Niereninsuffizienz – Beratungsbedarf und Bedürfnisse der betroffenen Menschen

von Barbara Börsteken Ernährungsmedizinische Beraterin DGE Diabetesberaterin DDG

Menschen mit nachlassender Nierenfunktion wünschen eine Beratung zur Ernährung, die ihre Niere schützt und möglichst die Dialyse hinauszögert. Welche Empfehlungen sind sinnvoll und zumutbar? Eine individuelle ärztliche Verordnung zu Natrium, Phosphor, Trinkflüssigkeit, Eiweiß und Kalium ist eine wichtige Voraussetzung zur Beratung. Die diätetische Führung ist sehr individuell und kann nicht verallgemeinert werden. Die Betroffenen haben mit fortschreitender Erkrankung ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl.

Menschen mit nachlassender Nierenfunktion sind oft geprägt von der Angst was Falsches zu essen. Vor lauter Angst essen sie so wenig, dass eine Mangelernährung die Folge ist. Eine Malnutrition ist genau das, was es gilt zu verhindern. Eine Protein-Energie-Mangelernährung beschleunigt das Fortschreiten der nachlassenden Nierenfunktion und verschlechtert die Überlebensrate wesentlich. Eine zunehmende Urämie führt u.a. zu Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen. Die Betroffenen und ihre Angehörigen sind verunsichert und gleichzeitig schlecht gelaunt durch den Verlust an Lebensqualität (körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Genussfähigkeit, Ängste, Depressionen).

Betroffene Menschen und ihre Angehörigen kommen mit der Hoffnung zur Beratung die Dialyse durch richtiges Essen hinaus zu zögern. Die Lebenspartnerin eines Klienten drückte ihr Beratungsanliegen so aus: „Glück ist für meinen Mann und mich inzwischen, eine Mahlzeit angstfrei genießen zu können.“

Menschen mit nachlassender Nierenfunktion sollen:

- viel trinken
- salzbewusst essen
- den Phosphorgehalt ihrer Nahrung gering halten
- nicht zuviel und nicht zuwenig Eiweiß essen
- ausreichend Energie (sprich Kalorien) zu sich nehmen

Ernährungsberater sind hier gefordert Sicherheit zu vermitteln und gangbare Wege individuell mit den Ratsuchenden zu erarbeiten.

Ein Wort zur so genannten Eiweißreduzierung. Sie wird in Fachkreisen immer wieder kontrovers diskutiert. Ältere Studien bestätigen den positiven Effekt einer Eiweißreduzierung. Neuere Studien zeigen keinen oder einen nur teilweisen Nutzen. Diese unterschiedlichen Ergebnisse werden mit methodischen Unzulänglichkeiten und zwar insbesondere mit dem nicht korrekten Einhalten der Eiweißmenge begründet. Eine ausreichender Schulung und Betreuung sind unerlässlich für eine qualitative diätetische Führung. Diese wird in den Studien nicht erwähnt. Welcher Mensch mit nachlassender Nierenfunktion erhält eine qualifizierte Ernährungsberatung? Wo in Deutschland ist diese konsequent Bestandteil der Therapie?

Zu Betonen ist: Die Empfehlung bei nachlassender Nierenfunktion bedeutet eine Eiweißnormalisierung mit 0,8 bis 1,0 / kg Körpergewicht. Diese lässt sich mit einer ovo-lakto-vegetabilen Ernährung auch in Kombination mit einer moderaten Zufuhr von tierischem Eiweiß schmackhaft und praktikabel umsetzen. Ab GFR < 25 ml/min hat eine Eiweißzufuhr von 0,6 g /kg Körpergewicht einen Einfluss auf die Progression der Niereninsuffizienz. Ein Vorteil der Eiweißnormalisierung ist die gleichzeitig damit einhergehende Reduktion des Phosphorgehaltes. Dies nutze ich gern zur Motivation.

Ernährung bei Niereninsuffizienz – Beratungsbedarf und Bedürfnisse der betroffenen Menschen

von Barbara Börsteken Ernährungsmedizinische Beraterin DGE Diabetesberaterin DDG
Bedeutet eine Eiweißnormalisierung im Vergleich zur vorherigen Ernährung eine Reduktion, hat dies Konsequenzen für eine neue Lebensmittelauswahl. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel werden erhöht. Die Fettzufuhr wird wichtig, auch im Hinblick auf genügend Einfachungesättigte Fettsäuren. Entsprechende Koch- und Streichfette sind es, die im Vergleich zu vorher großzügiger verzehrt werden. Menschen mit Diabetes haben das Gefühl im Hinblick auf die Kohlenhydrat- und Fettmenge besonders umdenken müssen.

Eine (Ernährungs)Veränderung lieber Gewohnheiten ist immer eine Herausforderung. Dies darf den Ratsuchenden auch gesagt werden. Leicht werden Veränderung gemacht, indem Betroffene erfahren „Was sie essen dürfen“. Hier sehe ich die Kunst des Beraters, die Beratung in diesem Sinne zielgerichtet und lösungsorientiert zu gestalten. Worte wie „müssen, sollen, vermeiden, verzichten, nicht, keine, nur“ sind tabu.

Mit dem Beginn der Dialysebehandlung ist bei den Betroffenen die Verwirrung erst recht komplett. Gelernte Ernährungsweisen werden wieder umgestellt:

- aus viel trinken wird wenig
- aus einem vorsichtigen Umgang mit Eiweiß wird reichlich
- es gilt reichlich Eiweiß zu essen und gleichzeitig nicht zuviel Phosphor zuzuführen
- Obst und Gemüse werden überwiegend gegart gegessen
- Graubrot, Weißbrot, geschälter Reis und Nudeln sind eine gute Wahl
- Kartoffeln und einige Gemüsesorten bedürfen einer speziellen Zubereitungsart

Unverändert bleiben folgende Empfehlungen:

- genügend Energie durch Kohlenhydrate und Fett
- pflanzliche Fette mit hohem Anteil an Einfachungesättigten Fettsäuren
- die ovo-lakto-vegetabile Lebensmittelauswahl ist günstig

Menschen mit einer Dialysebehandlung müssen selten alle Ernährungsleitlinien erfüllen. Veränderungen im Essverhalten sind dann angezeigt, wenn die Serumwerte es verlangen. Anders ausgedrückt sind die Kaliumwerte im Serum okay, stimmt die Zufuhr. Steigen Serumwerte an, unterstützen verschieden Maßnahmen eine Kaliumreduktion. Die Maßnahmen, welche dem Einzelnen leicht erscheinen, werden direkt umgesetzt. Sind weitere Schritte notwendig, werden es die Serumwerte deutlich machen.

Trotz (hoffentlich richtiger) Einnahme von Phosphatbindern, haben die meisten Menschen mit einer Dialysebehandlung ein „Phosphorproblem“. Hier sind in der Ernährungsberatung neben guter Kommunikation Einfühlungsvermögen mit analytischer Rhetorik gefragt. Eine Methode (sowie deren Anleitung) zu einer effektiven Ernährungsbeobachtung sind besonders wichtig, um mögliche Lösungen zu finden.

Die Betreuung von Menschen mit nachlassender Nierenfunktion mit und ohne Dialysebehandlung bedarf der besonderen individuellen Führung und ausreichend Zeit. Und immer wieder: Wege aufzeigen im Sinne von: „**Was Sie essen dürfen!**“ (positiv denken und beraten)

Praktische Tipps finden Sie im Buch „*Dialyse und Diabetes - Der sichere Weg zur richtigen Ernährung*“, Thieme Verlag und in einer von der Hoffmann La Roche AG, BU Nephrologie, aufgelegten Broschüre „*Wie kann ich meine Nieren schützen?*“. Zielgruppe beider Ernährungsratgeber sind Menschen mit und ohne Diabetes.