



## Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen

Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen  
Menschen mit Nierenerkrankungen müssen ihre Ernährung sorgfältig planen und anpassen, um die Funktion ihrer Nieren zu unterstützen und weitere Schäden zu vermeiden. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Nieren. In diesem Artikel werden wir die wichtigsten Aspekte der Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen beleuchten und wertvolle Ernährungsempfehlungen geben. Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen Die Nieren sind für die Filterung von Abfallstoffen und überschüssiger Flüssigkeit aus unserem Körper verantwortlich. Bei einer Nierenerkrankung ist diese Filterfunktion beeinträchtigt, und eine angemessene Ernährung kann dazu beitragen, die Belastung &hellip;



**Ernährung für Menschen mit**

# **Nierenerkrankungen**

Menschen mit Nierenerkrankungen müssen ihre Ernährung sorgfältig planen und anpassen, um die Funktion ihrer Nieren zu unterstützen und weitere Schäden zu vermeiden. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Nieren. In diesem Artikel werden wir die wichtigsten Aspekte der Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen beleuchten und wertvolle Ernährungsempfehlungen geben.

## **Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen**

Die Nieren sind für die Filterung von Abfallstoffen und überschüssiger Flüssigkeit aus unserem Körper verantwortlich. Bei einer Nierenerkrankung ist diese Filterfunktion beeinträchtigt, und eine angemessene Ernährung kann dazu beitragen, die Belastung der Nieren zu verringern.

Eine gesunde Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen sollte darauf abzielen, die Nieren zu entlasten und dennoch ausreichend Nährstoffe bereitzustellen. Der Energiebedarf wird individuell festgelegt und hängt von verschiedenen Faktoren wie Gewicht, Geschlecht und Aktivitätsniveau des Einzelnen ab.

## **Flüssigkeitszufuhr**

Die Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr ist für Menschen mit Nierenerkrankungen von entscheidender Bedeutung. Die Menge an Flüssigkeit, die eine Person mit Nierenerkrankungen aufnehmen sollte, hängt von ihrem Flüssigkeitsverlust durch Urinausscheidung, Schwitzen und Atmen ab. Je nach Schweregrad der Nierenerkrankung kann es notwendig sein, die

Flüssigkeitsaufnahme einzuschränken. Ein erfahrener Arzt oder Ernährungsberater kann dabei helfen, einen individuellen Flüssigkeitsplan zu entwickeln.

## **Eiweißreduktion**

Eine der wichtigsten Ernährungsmaßnahmen bei Nierenerkrankungen besteht in der Begrenzung der Eiweißzufuhr. Eine hohe Eiweißaufnahme kann den Blutfluss durch die Nieren erhöhen und das Fortschreiten der Erkrankung beschleunigen. Daher wird empfohlen, die Zufuhr von Eiweiß zu reduzieren und gleichzeitig auf qualitativ hochwertige Proteinquellen zu achten.

Gute Proteinquellen für Menschen mit Nierenerkrankungen sind mageres Fleisch wie Huhn und Truthahn, Fisch, Eier und pflanzliche Proteine wie Bohnen und Tofu. Eine ausreichende Zufuhr von essentiellen Aminosäuren und eine kontrollierte Eiweißzufuhr sind entscheidend, um den Körper mit den erforderlichen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig die Belastung der Nieren zu minimieren.

## **Kontrolle von Natrium und Kalium**

Menschen mit Nierenerkrankungen können Probleme mit der Kontrolle von Natrium und Kalium haben. Natrium kann den Blutdruck erhöhen und zu Flüssigkeitsretention führen, während ein hoher Kaliumspiegel zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

Um Natrium und Kalium in der Ernährung zu kontrollieren, sollten Lebensmittel mit hohem Salzgehalt, wie Fertigprodukte, Fast Food und salzige Snacks, vermieden oder begrenzt werden. Stattdessen kann mit Kräutern und Gewürzen der Geschmack von Speisen verbessert werden. Darüber hinaus sollte auf kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Orangen, Tomaten,

Avocados und Kartoffeln geachtet werden.

## **Phosphatkontrolle**

Bei Nierenerkrankungen ist die Fähigkeit, Phosphat aus dem Körper zu entfernen, beeinträchtigt. Ein hoher Phosphatspiegel im Blut kann den Körper belasten und Knochenprobleme verursachen. Daher ist es wichtig, die Phosphatzufuhr zu kontrollieren.

Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt wie Schokolade, Cola-Getränke, Milchprodukte und bestimmte Arten von Fisch sollten begrenzt oder vermieden werden. Der Verzehr von phosphatarmen Lebensmitteln wie frischem Gemüse, Obst, Reis, Nudeln und Huhn ist empfehlenswert.

## **Fett und Zucker**

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen sollte auch den richtigen Umgang mit Fetten und Zucker beinhalten. Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren und Zucker sollte begrenzt werden, um das Risiko von Begleiterkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Es ist ratsam, ungesunde Fette wie tierische Fette, frittierte Lebensmittel und industriell hergestellte Snacks durch gesunde Fette wie Olivenöl, Nüsse und Samen zu ersetzen. Die Zufuhr von Zucker sollte durch den Verzehr von frischem Obst anstelle von verarbeiteten Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken begrenzt werden.

## **Überwachung und Zusammenarbeit mit medizinischen Fachleuten**

Es ist wichtig, dass Menschen mit Nierenerkrankungen regelmäßig ihre Blutwerte überprüfen lassen und eng mit medizinischen Fachleuten zusammenarbeiten, um ihre Ernährung optimal anzupassen. Die Ernährungsberatung durch einen qualifizierten Ernährungsberater oder Nephrologen ist von unschätzbarem Wert, um individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und die korrekte Umsetzung der Ernährungsempfehlungen zu gewährleisten.

## **Fazit**

Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der Nierenfunktion und der Vermeidung zusätzlicher Schäden bei Menschen mit Nierenerkrankungen. Die Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr, Reduzierung der Eiweißzufuhr, Kontrolle von Natrium, Kalium und Phosphat sowie der richtige Umgang mit Fett und Zucker sind Schlüsselkomponenten einer ausgewogenen Ernährung für Menschen mit Nierenerkrankungen.

Es ist wichtig, eng mit medizinischen Fachleuten zusammenzuarbeiten und regelmäßige Blutuntersuchungen durchzuführen, um die Fortschritte zu überwachen und die Ernährung entsprechend anzupassen. Eine individuelle Ernährungsplanung kann dazu beitragen, das Fortschreiten der Nierenerkrankung zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**