



Phosphatarme Ernährung bei Nierenerkrankungen

Phosphat bildet zusammen mit Kalzium den Hauptbestandteil des Skelettes. Mit abnehmender Nierenfunktion verliert die Niere zunehmend die Fähigkeit Phosphat auszuscheiden. Die Phosphatspiegel im Blut beginnen zu steigen. Hohe Phosphatspiegel führen zu Knochenerkrankungen und Verkalkung der Gefäße mit kardiovaskulären Folgeerscheinungen. Die Phosphatzufuhr sollte deshalb auf <1200mg / Tag begrenzt werden.

Phosphat ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Vor allem eiweißreiche Lebensmittel sind sehr phosphatreich, was die Speiseplangestaltung nicht gerade leicht macht.

Mit folgenden Maßnahmen können Sie die Phosphatzufuhr in Grenzen halten:

- Meiden von besonders phosphatreichen Lebensmitteln wie Schmelzkäse, Streichkäse und Scheiblettenkäse, Kochkäse, Hartkäse, Milchpulver, Kondensmilch, Eigelb, Eipulver, Hülsenfrüchte, Pilze, Wurst mit Phosphatzusatz, Fisch, Backpulver, Kakao / Schokolade, Nüsse, Kleie, Hefe
- Bevorzugen Sie phosphatärmere Käsesorten wie Frischkäse, Camembert, Brikkäse, Mozzarella, Harzer Roller, Limburger oder Quark
- Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalium und Phosphat aber auch hochwertiges Eiweiß. Beschränken Sie den Verzehr von Milch, Buttermilch oder Joghurt auf 125ml bzw. 125g / Tag.
- Statt Milch können Sie ein Sahne-Wasser-Gemisch verwenden. Vermischen Sie 1/3 Sahne mit 2/3 Wasser und stellen damit Pudding, Brei, Pfannkuchen oder Kartoffelpüree her.
- Anstelle von herkömmlichem Backpulver sollten Sie das phosphatarme „Weinstein-Backpulver“ oder Natron bzw. Hefe zum Backen verwenden.
- Bier enthält ebenfalls Phosphat. Hier sollten Sie auf die Menge achten (z.B. nur ein kleines Glas von 0,2 l trinken), das gilt auch für alkoholfreies Bier.
- Lebensmittel mit Phosphatzusätzen sollten Sie vermeiden. Diese sind Wurstwaren, Schmelzkäse, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Backpulver, Fertiggebäck, Backmischungen, Trockenlebensmittel in Pulverform, Cola, Instantgetränke
- Lebensmittel mit Phosphatzusätzen erkennen Sie an folgenden E-Nummern: E322, E338-341, E343, E450a-c, E540, E543-544

Gegenüberstellung phosphathaltiger Lebensmittel

Nahrungsmittel	Phosphat (mg)
30g Schmelzkäse	250
30g Camembert	105
30g Scheibe Emmentaler	190
30g Frischkäse	45
30g Edamer	120
30g Limburger oder Brie	60-80
200ml Kuhmilch	204
200ml Sahne-Wasser-Mischung (70 ml Sahne mit 130 ml Wasser)	44
30g Müsli	100
30g Cornflakes	20
50g Vollkornbrot	100
50g Weißbrot	45
50g Natur-Reis, roh	141
50g Reis, roh und poliert	47
150g Pilze/Hülsenfrüchte	130-600
150g Gemüse/Salat	20-60
50g Müslikekse	190
50g Butterkekse	54
100g Milkschokolade	235
100g Gummibärchen / Geleefrüchte	4
50g Erdnüsse, geröstet	205
50g Salzstangen	65
500ml Bier	160
250ml Wein	20-30
1l Cola	60
1l Orangen- oder Zitronensaftlimonade	20

Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle 2014 / 2015

Optidiet Plus, Version 5.1.2

Wenn eine diätetische Phosphatreduktion nicht ausreicht um die Phosphatspiegel zu senken, sollten Phosphatbinder zum Einsatz kommen. Phosphatbinder sollten getrennt von anderen Medikamenten **zum** oder **vor phosphathaltigem Essen und Trinken** eingenommen werden, auch zu eventuellen Zwischenmahlzeiten. Die Menge sollte auf den Phosphatgehalt des Essens abgestimmt sein. Mit der Berechnung des Phosphatgehaltes von Mahlzeiten, lässt sich die Dosis an Phosphatbinder individuell und flexibel anpassen. Zu phosphatreichen Mahlzeiten sollten demzufolge mehr Phosphatbinder eingenommen werden als zu Mahlzeiten, in denen wenig Phosphat enthalten ist.