

DIÄT

1) Warum ist eine Diät wichtig ?

Die meisten Schlacken und überschüssigen Flüssigkeiten in Ihrem Blut stammen aus den Nahrungsmitteln, die Sie zu sich nehmen. Wenn Sie Ihre Diät im Frühstadium der Nierenerkrankung einhalten, kann sich das Fortschreiten des Nierenversagens verlangsamen und Ihnen helfen, die Probleme besser in den Griff zu bekommen.

Nach Beginn der routinemäßigen Dialyse, führt eine strikte Einhaltung der Diät zu einem besseren Wohlbefinden während und zwischen den Dialysebehandlungen. Sie sollten lernen, welche Nahrungsmittel erlaubt sind und warum. Die Zufuhr an Eiweiß, Kalium, Natrium, Phosphat und Flüssigkeit ist zu überwachen. Ein Diätspezialist wird Ihnen bei einem Diätplan helfen, der die für Sie richtigen Mengen dieser Nährstoffe enthält. Körpergröße, Dialyseart und Ihr medizinischer Allgemeinzustand bestimmen die Zusammenstellung des Diätplans.

2) Warum muß ich meine Eiweißaufnahme kontrollieren ?

Es gibt zwei Arten von Eiweiß: 1. tierisches Eiweiß, das in Milch, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eiern vorkommt und 2. pflanzliches Eiweiß, das von Gemüse, Brotwaren und Getreideprodukten stammt. Sie brauchen beide Arten von Eiweiß.

Zuviel Eiweiß kann den Aufbau von Giftstoffen in Ihrem Körper beschleunigen, aber zuwenig Eiweiß führt zu Gewichtsverlust und Muskelschwund. Das Ziel des Diätplans ist es, beiden Aspekten Rechnung zu tragen. Deshalb ist korrektes Messen und genaues Einhalten der Eiweißmengen sehr wichtig.

3) Warum muß ich meine Phosphataufnahme kontrollieren ?

Phosphor ist ein Mineral, das sich zur Kräftigung der Knochen und Zähne im Körper mit Kalzium verbindet. Wenn die Nieren erkranken, kann der Körper Kalzium nicht mehr richtig verwerten oder ausreichend Phosphor ausscheiden. Juckreiz kann ein Symptom für zuviel Phosphor im Organismus sein. Der Körper versucht den Phosphatüberschuß durch Kalziumentzug aus den Knochen auszugleichen. Wird dies nicht behandelt, werden die Knochen weich.

Deshalb muß die Phosphataufnahme diätisch kontrolliert werden. Phosphor kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor; besonders jedoch in Milch und Milchprodukten, Käse, getrockneten Bohnen, Leber und Nüssen.

Da die Zufuhr von Phosphor nicht völlig zu vermeiden ist, wird Ihr Arzt vielleicht ein Phosphatbindemittel verschreiben. Diese Arzneimittel werden sofort nach den Mahlzeiten eingenommen. Sie binden das Phosphat, verhindern die Aufnahme im Blut und sorgen dafür, daß das „gebundene“ Phosphat den Körper über den Stuhl wieder verläßt. Dadurch werden Ihre Kalzium- und Phosphorspiegel im Normal-Bereich gehalten. Es ist wichtig, diese Arzneimittel bei jeder Mahlzeit einzunehmen. Um den Anteil des Phosphats in Ihrem Blut zu messen, wird Ihnen in regelmäßigen Abständen eine Blutprobe entnommen.

4) Warum muß ich meine Kaliumaufnahme kontrollieren ?

Kalium ist ein Mineral, das in allen Nahrungsmitteln vorkommt. Infolge des Nierenversagens sammelt sich Kalium in Ihrem Körper an. Ein zu hoher Kaliumspiegel ist sehr gefährlich, da er einen unregelmäßigen Herzschlag oder sogar Herzstillstand verursachen kann, manchmal sogar ohne vorherige Anzeichen.

Die Hauptquellen des Kaliums sind Eiweiß, Früchte, Gemüse und Salzersatzstoffe. Ihr Arzt wird in regelmäßigen Abständen eine Blutprobe entnehmen, um die Kaliummenge in Ihrem Blut zu messen und ggfs. Ihre Diät ändern.

5) Warum muß ich meine Natriumaufnahme kontrollieren ?

Natrium ist ebenfalls ein Mineral. 40% Tafelsalzes bestehen aus Natrium. Natrium befindet sich in allen Nahrungsmitteln, sein Anteil ist aber am höchsten in den bearbeiteten Lebensmitteln.

Wenn Sie zuviel Natrium aufnehmen, bekommen Sie Durst und trinken mehr Flüssigkeit. Dieses überschüssige Wasser staut sich in Ihrem Körper an.

Natrium spielt außerdem bei der Blutdruckregulation eine wichtige Rolle. Um Ihren Flüssigkeitshaushalt und Ihren Blutdruck zu regulieren, müssen Sie eine möglichst natriumarme Diät zu sich nehmen. Es wird eine Weile dauern, bis sich Ihr Geschmackssinn auf die neuen Geschmacksempfindungen eingestellt hat. Durch regelmäßige Blutproben wird die Natriumkonzentration in Ihrem Blut geprüft. Und über die Messung Ihres Blutdrucks kann Ihr Arzt erkennen, ob Sie zuviel Flüssigkeit im Körper haben. Er wird Ihnen dann empfehlen, wie viel Salz Sie bei Ihrer Diät aufnehmen sollten.

6) Warum muß ich meine Flüssigkeitsaufnahme kontrollieren ?

Wenn die Nierenfunktion abnimmt, scheiden Sie weniger Urin aus, und Flüssigkeit staut sich im Körper an. Die Dialyse entfernt die überschüssige Flüssigkeit. Trinken Sie jedoch mehr als durch die Dialyse entfernt werden kann, staut sich diese Flüssigkeit in Ihrem Körper. Hände und Füße schwellen an, Sie nehmen zu oder leiden an Kurzatmigkeit. Ihr Blutdruck kann ebenfalls ansteigen. Bei der regelmäßigen Blutdruckkontrolle wird festgestellt, ob Sie zuviel Flüssigkeit in Ihrem Körper haben. In ihrem Diätplan wird entsprechend der Befunde festgelegt, wie viel Flüssigkeit Sie trinken können.

7) Wieviel Kalorien brauche ich für meine Diät ?

Kalorien werden bei Ihrer Diät zur Energiegewinnung und zur Erhaltung Ihres Körpergewichts benötigt. Wenn Ihr Appetit gering ist und Sie nicht genug Kalorien zu sich nehmen, verbrennen Sie Fettreserven und Muskelgewebe, um den Energiebedarf zu decken; Sie verlieren an Gewicht. Eine ausreichende Kalorienzufuhr ist wichtig. Auch dies wird durch eine regelmäßige Gewichts- und Muskelgewebeskontrolle überprüft.

8) Welche Vitamine sollte ich zu mir nehmen ?

Ihr Arzt wird Ihnen wasserlösliche Vitamine mit Folsäure verschreiben. Sie sollten unbedingt diese speziellen Vitamine einnehmen und nicht auf irgendwelche beliebigen Produkte aus dem Supermarkt oder der Apotheke ausweichen. Denn oftmals sind in solchen Produkten zusätzliche Stoffe enthalten, die Ihrer Situation mehr schaden als helfen können.

Nierenpatienten leiden häufig an Blutarmut. Falls dies auf zu geringe Eisenreserven im Körper zurückzuführen ist, werden Eisenpräparate verschrieben. Durch Blutuntersuchungen wird Ihr Bedarf an Eisenzusätzen festgelegt. Wenn wieder genug Eisen in Ihrem Körper vorhanden ist, brauchen Sie diese Medikamente nicht mehr einnehmen.

9) Wie kann ich alle diese Vorgaben in einer Diät unterbringen ?

Ihr Diätspezialist wird Ihnen eine Diät ausarbeiten, um die richtige Mischung an Nahrungsmitteln zusammenzustellen. Er berät Sie hinsichtlich der Größe der Portionen und der Nahrungsmittel, die zu vermeiden sind. Wenn Sie gelernt haben mit der Diät umzugehen, ist es leicht für Sie, das Essen richtig zusammenzustellen, unabhängig davon, ob Sie zu Hause oder in einer Gaststätte speisen. Sollte einmal Ihre Portion größer als gewöhnlich ausfallen, sparen Sie die Menge bei der nächsten Mahlzeit ein.

10) Woher weiß ich, ob meine Diät wirkt ?

Sie werden sich einfach besser fühlen, wenn Sie Ihre Diät genau einhalten. Gewichtszu- oder -abnahme, Blutdruck und Blutwerte zeigen darüber hinaus genau an, wie gut Ihre Diät wirkt. Aus diesem Grund werden Sie in regelmäßigen Abständen gewogen und untersucht. Ihnen wird Blut abgenommen, das hinsichtlich des Gehalts an Kalium, Natrium, Phosphor, Harnstoff und Kalzium ausgewertet wird. Sollten die Ergebnisse nicht zufrieden stellen, wird Ihre Diät ggfs. geändert.

11) Gestaltet sich meine Diät je nach Behandlungsart unterschiedlich ?

Patienten, die sich einer Hämodialyse unterziehen, müssen ihre Diät strenger befolgen, da sich jeweils zwischen den Behandlungen Schlackenstoffe und Flüssigkeiten im Körper ansammeln. Bei der Peritonealdialyse werden die Schlackenstoffe und Flüssigkeiten täglich aus Ihrem Blutstrom herausgefiltert. Normalerweise bedeutet das, Sie können mehr essen und trinken als bei der Hämodialyse. Dennoch müssen Sie auch hier darauf achten, welche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen.

Die nach einer Transplantation verordneten Arzneimittel, die das Abstoßen der transplantierten Niere verhindern, können Ihren Appetit vergrößern. Auch kann Ihr Körper nach der Transplantation vermehrt Natrium ansammeln, während Sie sich bei Kalium, Eiweiß, Flüssigkeit und Phosphor nicht einzuschränken brauchen. Somit werden Sie wahrscheinlich eine natriumarme und zucker- und fettreduzierte Kost zu sich nehmen müssen.