

# Ernährung und Dialyse: Eiweiß

## Kurzinformation zur "Blutwäsche" (Hämodialyse) für Betroffene, Angehörige und Interessierte



### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige und Interessierte,

nachfolgend möchten wir Ihnen einige Hinweise zur eiweißreichen Ernährung bei regelmäßiger Blutwäsche geben. Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte an einen Ernährungsexperten und lassen Sie sich individuell beraten.

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Eiweiße sind notwendig als Energieträger und dienen dem Muskelaufbau. Besonders empfehlenswert ist hochwertiges Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Geflügel und Eiern.

Als Dialysepatient benötigen Sie **mehr** Eiweiß in Ihrer Ernährung, da durch die Dialyse Eiweißbausteine verloren gehen. Daher sollten Sie bei der Ernährung auf eine ausreichende Eiweißaufnahme achten.

### Information zum Eiweißbedarf

Ein Eiweißmangel kann sich negativ auf Ihren Gesundheitszustand auswirken. Es kann zu folgenden Symptomen kommen:

- Muskelabbau und damit verbundene Schwäche
- Mangel an Antikörpern und damit verbundene Abwehrschwäche
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Schlechte Wundheilung

Als Richtwert für Ihren täglichen Eiweißbedarf können Sie Folgendes nehmen:

Pro Kilogramm (kg) Körpergewicht sollten Sie ca. 1,2 - 1,5 Gramm (g) Eiweiß zu sich nehmen.

Ein Beispiel anhand einer 70 kg wiegenden Person:

70 kg x 1,2 g Eiweiß = 84 g

Diese Person sollte dann 84 g Eiweiß am Tag zu sich nehmen.

### So können Sie mehr Eiweiß aufnehmen

Grundsätzlich kann man sagen, dass alle tierischen Lebensmittel oder deren Produkte viel hochwertiges Eiweiß enthalten und bei einer Blutwäsche geeignet sind. Eine rein vegetarische Ernährung birgt Risiken für Dialysepatienten und sollte mit dem Arzt oder einem Ernährungsexperten besprochen werden. Sehr empfehlenswert ist eine **Kombination** aus **tierischen** und **pflanzlichen Produkten**. Beispiele zum Eiweißgehalt finden Sie in der nachfolgenden Tabelle oder in Büchern mit Nährwerttabellen. Informationen hierzu können Sie bei Ihrer Dialyse oder im Patienten-Informationszentrum erhalten.

Lebensmittel mit tierischem Eiweiß	Eiweißgehalt (pro 100 g)
Fisch (frisch oder tiefgekühlt)	ca. 20 g
Fleisch: Geflügel, Schwein, Rind	ca. 20 g
Schnittkäse, Camembert, Tortenbrie	ca. 20 g
Wurstwaren, Quark, Frischkäse, Eier- und Eierspeisen	ca. 13 g

Lebensmittel mit pflanzlichem Eiweiß	Eiweißgehalt (pro 100 g)
Erbsen, Kichererbsen	ca. 7 g
Sojabohne, -produkte	ca. 10-20 g
Brot, Teigwaren, Nudeln, Reis	ca. 7 g

## Allgemeine Informationen zum Eiweiß

- Einige eiweißreiche Produkte wie Milch, Fleischzubereitungen und Wurst enthalten auch viel Phosphat. Zu hohe Phosphatwerte sollen aber vermieden werden. Weitere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Handzettel zum Phosphat.
- Beachten Sie die Inhaltsangaben auf den Verpackungen von Lebensmitteln.
- Wenn Sie eine individuelle Beratung zum Thema Ernährung benötigen, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen Kontaktadressen bezüglich spezieller Ernährungsberatung geben.
- Besondere Anlässe für eine Ernährungsberatung können sein:
  - Eine vegetarische, vegane oder eine anderweitige Ernährungsweise.
  - Die Abstimmung der Aufnahme **eiweißhaltiger Lebensmittel im Verhältnis zu phosphathaltigen Lebensmitteln**.

## Kontaktadressen

Bei Fragen zu **Ihrer Ernährung oder zu Ihrer Dialysebehandlung** wenden Sie sich bitte an:

### Dialyse

Abteilung für Innere Medizin II  
**Stationszimmer Pflegebereich**  
 Telefon: 0651 208-2490

Bei Fragen zu allgemeinen Themen der **Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen** wenden Sie sich bitte an:

### Patienten-Informationszentrum

Telefon: 0651 208-1520  
 E-Mail: [piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)  
[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)

