

Übersicht zur Ernährung bei Nierenerkrankungen

Das sollten Sie wissen

In frühen Stadien einer Nierenerkrankung brauchen Betroffene ihre Ernährung meist noch nicht stark einzuschränken. Trotzdem können Sie einige Ratschläge berücksichtigen, um Ihre Nieren nicht zu stark zu belasten. Sind Sie hingegen auf eine Dialyse angewiesen, müssen Sie bei Ihrer Ernährung einige wichtige Aspekte beachten. Wie viel Sie trinken dürfen, hängt ebenfalls vom Stadium Ihrer Nierenerkrankung ab. Wir geben Tipps für eine ausgewogene Ernährung und wohlschmeckende nierengesunde Mahlzeiten. Sprechen Sie Ernährungsumstellungen und weitere Fragen zur Ernährung immer mit Ihrem Behandlungsteam ab.

Salz: Weniger ist mehr

Ein zu hoher Salzkonsum kann die Nieren belasten. Bei vorliegender Nierenschädigung sollten Sie daher Salz nur noch in geringen Mengen zu sich nehmen. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre tägliche Salzaufnahme verringern.

Achten Sie auf die Zutatenliste: Verarbeitete Lebensmittel, die nicht unbedingt salzig schmecken wie zum Beispiel Cornflakes, enthalten oftmals größere Mengen an Salz.

Würzen Sie mit Kräutern: Salzarmes Essen braucht nicht fade zu schmecken! Verwenden Sie anstelle von Salz besser Pfeffer, Chili, Zitrone oder frische Kräuter.

Sitzen Sie es aus: Ihr Körper gewöhnt sich daran, weniger Salz zu konsumieren. Im Durchschnitt dauert es sechs bis acht Wochen, bis sich Ihr Geschmackssinn auf geringere Salzmenen eingestellt hat.

Trinken Sie salzarm: Auch Mineralwasser enthält Salz. Trinken Sie Leitungswasser oder achten Sie bei Mineralwasser auf einen Natriumgehalt unter 20 Milligramm pro Liter (mg/l).



Vorsicht, Fertigprodukte

Aufgrund seiner konservierenden Eigenschaften und der geschmacksverstärkenden Wirkung ist Salz ein beliebter Zusatz in verarbeiteten Lebensmitteln. Im Durchschnitt nehmen wir mehr als 80 Prozent unserer täglichen Salzmenge über industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu uns. Indem Sie selbst kochen, können Sie die aufgenommene Salzmenge besser kontrollieren. Viele Lebensmittel können Sie leicht ersetzen. Essen Sie zum Beispiel lieber Frischkäse anstelle von Gouda.



Kalium: In Maßen, nicht in Massen

Kalium kommt besonders häufig in Obst, Gemüse und Säften vor. Personen mit Nierenerkrankungen im fortgeschrittenen Stadium müssen oftmals ihren Kaliumkonsum reduzieren, da die Nieren das Kalium dann nicht mehr so gut ausscheiden können. Die gute Nachricht ist: Sie können weiterhin frisches Obst und Gemüse genießen! Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir eine Übersicht mit kaliumärmeren und kaliumreicheren Lebensmitteln zusammengestellt.

Lebensmittel mit viel Kalium

Obst:

Aprikosen, Bananen, Granatäpfel, Kiwis, Mangos, Melonen, Nektarinen, Obstsäfte, Orangen, Papayas, Pflaumen, Trockenobst

Gemüse:

Avocado, Brokkoli, Gemüsesäfte, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Pastinaken, Rosenkohl, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten

Weitere Nahrungsmittel:

Dinkel-, Roggen- und Buchweizenvollkornmehl, Hülsenfrüchte (getrocknete Bohnen, Erbsen, Linsen), dunkle Schokolade, Joghurt, Milch, Nüsse und Samen, verarbeitete Kartoffelprodukte

Lebensmittel mit weniger Kalium

Obst:

Ananas, Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Clementinen, Cranberrys, Grapefruits, Himbeeren, Pfirsiche, Trauben

Gemüse:

Aubergine, Eisbergsalat, grüne Bohnen, Gurke, Kohl, Mais, Rettich, Rüben, Sellerie, Spargel, Zwiebeln

Weitere Nahrungsmittel:

Brot, Nudeln, Reis, Reis- und Hafermilch, Konfitüre

Achtung, Sternfrucht

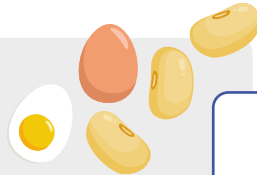
Die Sternfrucht, auch Karambole genannt, sollten nierenkranke Personen auf keinen Fall zu sich nehmen! Sie enthält das Nervengift Caramboxin. Menschen mit gesunden Nieren können das Gift problemlos ausscheiden. Bei einer Nierenschädigung sammelt sich hingegen Caramboxin im Körper an und führt dadurch zu Vergiftungserscheinungen. In schweren Fällen kann der Konsum von Sternfrüchten für nierenkranke Menschen tödlich enden.



Eiweiß: Auf die Menge kommt es an

Abbauprodukte von Eiweißen können die Nieren belasten. Daher hat Ihnen Ihr Behandlungsteam möglicherweise geraten, weniger Eiweiße (Proteine) zu sich zu nehmen. **Achtung:** Bei einer Dialysebehandlung werden Eiweiße aus dem Körper herausgefiltert. Daher müssen Sie in diesem Fall besonders auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten. Ob mit oder ohne Dialysepflicht: Pflanzliche Proteine bieten viele gesundheitliche Vorteile. Fachleute empfehlen daher, zwei Drittel des Proteinbedarfs über pflanzliche Nahrungsmittel zu decken. Hier finden Sie einige Lebensmittel, die besonders reich an Proteinen sind:

- Fleisch, Geflügel, Fisch
- Eier
- Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh
- Milch, Joghurt, Käse
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen
- Quinoa, Amaranth, Haferflocken
- Seitan



Doch Achtung:

Viele proteinreiche Lebensmittel enthalten auch hohe Mengen an Kalium. Wenn Sie Ihren Kaliumkonsum reduzieren, sich aber gleichzeitig proteinreich ernähren sollen, eignen sich zum Beispiel Eier, Tofu und bestimmte Käsesorten wie Schafskäse, Hüttenkäse und Frischkäse. Sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Behandlungsteam oder nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch.



Notizen

Quellen

Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetzwerk. Lebensmittel. <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Kalium. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/kalium/#c3418>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Speisesalz. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/speisesalz/#c3360>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Deutsche Nierenstiftung. Ernährung bei Nierenerkrankungen. <https://www.nierenstiftung.de/fuer-betroffene/niere-a-bis-z/ernaehrung-bei-nierenerkrankungen/>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Deutsche Nierenstiftung. Faltblatt: Ernährung bei Nierenerkrankungen. https://www.nierenstiftung.de/wp-content/uploads/2024/08/DNS_Faltblatt_Ernaehrung_10S_2024_Ansicht.pdf, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Gesundheit.GVAT. Kalium. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe/mengenelemente/kalium.html>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Informationsdienst Wissenschaft e. V. Süßes Gift. <https://idw-online.de/de/news562723>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Internisten im Netz. Tipps für Nieren-Patienten. <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/nierenschwaechen-chronisch/tipps-fuer-nieren-patienten.html>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Kidney Care UK. Lowering your potassium levels. <https://kidneycareuk.org/get-support/healthy-diet-support/lowering-your-potassium-levels/>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V. Salz. https://static4.kfh.de/ratgeber/Broschuere_Salz.pdf, letzter Aufruf am 13.08.2025.

National Kidney Foundation. Top 5 Ways to Stop A-Salting Your Kidneys. <https://www.kidney.org/kidney-topics/top-5-ways-to-stop-salting-your-kidneys>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

National Kidney Foundation. Your guide to a low-potassium diet. https://www.kidney.org/sites/default/files/NKF_Guide_to_Low_Potassium_Diet_Final_0.pdf, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH Salz. <https://www.lebensmittellupe.at/ernaehrungsempfehlungen/salz>, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Proteinquellen. https://www.sge-ssn.ch/media/wgilt20j/sge_infolash_proteine_de.pdf, letzter Aufruf am 13.08.2025.

Weitere Informationen zu seltenen Nierenerkrankungen:

www.seltene-nierenerkrankungen.de/ernaehrung

QR-Code
scannen &
Website
anschauen

