

National Kidney  
Foundation™

# Ernährung und chronische Nierenerkrankung



## Kidney Disease Outcomes Quality Initiative der National Kidney Foundation (NKF-KDOQI™)

Die Kidney Disease Outcomes Quality Initiative der National Kidney Foundation (NKF-KDOQI) entwickelt Richtlinien für die klinische Praxis zur Verbesserung der Patientenergebnisse. Die Informationen in dieser Broschüre basieren auf den Empfehlungen dieser Richtlinien. Es ist nicht die Absicht der Richtlinien, einen Behandlungsstandard festzulegen, sondern lediglich, Informationen bereitzustellen und Ihren Arzt oder Ihr Gesundheitsversorgungsteam dabei zu unterstützen, Entscheidungen über Ihre Behandlung zu treffen. Die Richtlinien stehen Ihrem Arzt oder Ihrer Klinik zur Verfügung. Wenn Sie noch Fragen zu diesen Richtlinien haben, besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.

### Stadien der chronischen Nierenerkrankung

Im Februar 2002 hat die National Kidney Foundation klinische Behandlungsrichtlinien für chronische Nierenerkrankung veröffentlicht. Diese helfen Ihrem Arzt bei der Feststellung des Stadiums Ihrer Nierenerkrankung auf der Grundlage des bestehenden Nierenschadens und Ihrer Glomerulusfiltrationsrate (GFR), ein Maß der Nierenfunktion. Ihre Behandlung basiert auf Ihrem Nierenerkrankungsstadium. (Siehe Tabelle unten) Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Fragen zu Ihrem Nierenerkrankungsstadium oder Ihrer Behandlung haben.

Stadien von Nierenerkrankung		
Stadium	Beschreibung	Glomerulusfiltrationsrate (GFR)*
1	Nierenschaden (z.B. Protein im Urin) mit normaler GFR	90 oder mehr
2	Nierenschaden mit leichter Abnahme der GFR	60 bis 89
3	Mäßige Abnahme der GFR	30 bis 59
4	Starke Abnahme der GFR	15 bis 29
5	Nierenversagen	Unter 15

Transplantat-Patient

Dialysepatient (Hämodialyse, Peritonealdialyse)

\*Ihr GFR-Wert gibt dem Arzt den Grad Ihrer Nierenfunktion an. Bei fortschreitender chronischer Nierenerkrankung verringert sich der GFR-Wert.

## Inhalt

Ernährung und chronische Nierenerkrankung.....	4
Umstellung Ihrer Ernährung .....	5
Die richtige Kalorienmenge zu sich nehmen .....	6
Die richtige Proteinmenge zu sich nehmen .....	8
Andere wichtige Nährstoffe in Ihrer Ernährung .....	9
■ Natrium .....	9
■ Phosphor.....	10
■ Kalzium.....	10
■ Kalium .....	11
■ Flüssigkeit .....	12
■ Vitamine und Mineralien .....	12
Umgang mit speziellen Diätanforderungen .....	14
■ Diabetes und Ihre Spezialdiät .....	14
■ Vegetarische Diäten .....	14
Beurteilung Ihrer Ernährungsgesundheit .....	15
■ Befragung zur Ernährung und Ernährungstagebuch.....	15
■ Laboruntersuchungen auf Proteingleichgewicht.....	15
□ Serumalbumin.....	15
□ nPNA .....	15
□ Prüfung der Ernährung .....	16
Weitere Ressourcen .....	17

## Ernährung und chronische Nierenerkrankung

Wenn Sie chronische Nierenerkrankung haben, ist Ihre Ernährung ein wichtiger Bestandteil Ihres Behandlungsplans. Die für Sie empfohlene Diät kann sich im Laufe der Zeit ändern, wenn Ihre Nierenerkrankung schlimmer wird. Eine Reihe von Untersuchungen sollten durchgeführt werden, um Ihre Ernährungsgesundheit insgesamt zu kontrollieren. Ihr Arzt kann Sie auch an einen qualifizierten Diätspezialisten verweisen, der Ihnen bei der Planung Ihrer Mahlzeiten helfen kann, so dass Sie die richtigen Nahrungsmittel in den richtigen Mengen zu sich nehmen. Diese Broschüre enthält wichtige Informationen zu Ihrer Ernährung, darunter:

- Die richtige **Kalorien- und Proteinmenge** zu sich nehmen
- Andere wichtige Nährstoffe in Ihrer Ernährung
  - Natrium
  - Phosphor
  - Kalzium
  - Kalium
  - Flüssigkeiten
  - Vitamine und Mineralien
- Ein gesundes **Körpergewicht** wahren
- Umgang mit **speziellen Diätanforderungen**
  - Diabetes
  - Vegetarische Diäten
- Beurteilung Ihrer Ernährungsgesundheit
- Andere hilfreiche Ressourcen.

Diese Broschüre wurde für Erwachsene mit chronischer Nierenerkrankung, jedoch nicht Dialyse- und Nierentransplantatpatienten, verfasst. Die Informationen basieren auf Empfehlungen, die von der Disease Outcomes Quality Initiative der National Kidney Foundation entwickelt wurden, um Ihrem Arzt zu helfen, Ihnen die beste Behandlung zukommen zu lassen. Wenn Sie Hämodialyse erhalten, lesen Sie bitte die Broschüre *Nutrition and Hemodialysis* (Ernährung und Hämodialyse) der National Kidney Foundation. Wenn Sie Peritonealdialyse erhalten, lesen Sie *Nutrition and Peritoneal Dialysis* (Ernährung und Peritonealdialyse). Wenn Sie ein Nierentransplantat erhalten haben, lesen Sie *Nutrition and Transplantation* (Ernährung und Transplantat).

## Umstellung Ihrer Ernährung

Als Patient mit chronischer Nierenerkrankung kann sich Ihre empfohlene Ernährung im Laufe der Zeit ändern, je nach der Funktion Ihrer Nieren. Die Glomerulusfiltrationsrate (GFR) ist das beste Verfahren zur Verfolgung des Grades Ihrer Nierenfunktion. Ihr Arzt kann die GFR aus den Ergebnissen einer einfachen Blutuntersuchung zur Bestimmung von Kreatinin in Verbindung mit Ihrem Alter, Geschlecht und Ihrer Körpergröße ermitteln. Bei Verschlechterung Ihrer Nierenerkrankung und fortgesetzter GFR-Reduktion werden die Protein- und Kalorienmenge sowie die Menge der anderen Nährstoffe in Ihrer Ernährung an Ihre geänderten Anforderungen angepasst. Wenn schließlich Dialyse oder ein Nierentransplantat erforderlich wird, wird Ihre Ernährung an die gewählte Behandlungsoption angepasst. Ihr Arzt kann Ihnen einen qualifizierten Diätspezialisten empfehlen, der Ihnen die Veränderungen, die Sie in Ihrer Ernährung vornehmen müssen, erklärt und Ihnen bei der Auswahl der richtigen Nahrungsmittel hilft.



## Die richtige Kalorienmenge zu sich nehmen

Ausreichend Kalorien zu sich zu nehmen ist wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden. Alle Nahrungsmittel, die Sie essen, haben Kalorien. Sie sind wichtig, weil sie...

- Ihrem Körper **Energie** geben
- Ihnen helfen, **ein gesundes Gewicht** zu wahren
- Ihrem Körper helfen, Protein zum **Aufbau von Muskeln und Gewebe** zu verwerten.

Da Ihre empfohlene Diät möglicherweise eine Proteineinschränkung umfasst, kann das bedeuten, dass Sie eine wichtige Kalorienquelle reduzieren. Sie müssen daher extra Kalorien aus anderen Nahrungsmitteln beziehen. Ihr Arzt kann Sie an einen qualifizierten Diätspezialisten verweisen, der Ihnen bei der Planung Ihrer Mahlzeiten helfen kann, so dass Sie jeden Tag die richtige Kalorienmenge zu sich nehmen. Ihr Diätspezialist empfiehlt möglicherweise die Verwendung von mehr einfachen Kohlehydraten, wie Zucker, Marmelade, Gelee, harte Bonbons, Honig und Sirup. Andere gute Kalorienquellen sind bestimmte Fette, wie zum Beispiel weiche Margarine (im Becher), und Öle wie Canola oder Olivenöl, die arm an gesättigtem Fett sind und kein Cholesterin enthalten. Sprechen Sie mit Ihrem Diätspezialisten, um zu erfahren, wie Sie am besten die richtige Kalorienmenge erhalten und Ihren Blutzucker unter Kontrolle halten, wenn Sie Diabetiker sind.

Auch die Erhaltung eines gesunden Gewichts ist wichtig. Patienten mit chronischer Nierenerkrankung müssen oft zunehmen oder ihr aktuelles Gewicht halten. Wenn Sie abnehmen müssen, berät Sie Ihr Diätspezialist, wie Sie langsam und vorsichtig, ohne Gesundheitsrisiko, abnehmen können.



## Schritte

- Bitten Sie Ihren Arzt um eine Überweisung an einen **qualifizierten Diätspezialisten**, der sich auf die Ernährung von Nierenpatienten spezialisiert.
- Lassen Sie sich von Ihrem Diätspezialisten bei **der Planung von Mahlzeiten** mit den richtigen Kalorienmengen helfen.
- Führen Sie ein **Ernährungstagebuch**, in dem Sie jeden Tag Einträge machen. Zeigen Sie es Ihrem Diätspezialisten regelmäßig.
- Fragen Sie Ihren Arzt und Diätspezialisten, was Ihr **ideales Körpergewicht** sein sollte und wiegen Sie sich jeden Morgen.
- Wenn Sie **zuviel an Körpergewicht verlieren**, fragen Sie Ihren Diätspezialisten, wie Sie Ihre Ernährung um zusätzliche Kalorien ergänzen können.
- Wenn Sie allmählich **zuviel zunehmen**, fragen Sie Ihren Diätspezialisten, wie Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme reduzieren und Ihre körperlichen Aktivitäten steigern können.
- Wenn Sie **eine schnelle Gewichtszunahme** beobachten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Ein plötzlicher Gewichtsanstieg, in Verbindung mit Schwellung, Atemnot und Anstieg des Blutdrucks, kann ein Anzeichen dafür sein, dass Sie zuviel Flüssigkeit im Körper haben.

## Die richtige Proteinmenge zu sich nehmen

Dem Körper die richtige Proteinmenge zuzuführen ist wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Der Körper benötigt die richtige Proteinmenge für:

- Muskelaufbau
- Gewebereparatur
- Abwehr von Infektionen.

Ihr Arzt kann Ihnen empfehlen, eine Diät einzuhalten, die geregelte Proteinmengen hat. Das trägt zur Verringerung der Menge an Abfallstoffen im Blut bei und fördert eine längere Funktionstüchtigkeit der Nieren.

Protein wird aus zwei Quellen bezogen. Sie müssen Ihrem Körper jeden Tag etwas Protein aus beiden Quellen zuführen:

- Tierische Quellen, zum Beispiel Eier, Fisch, Geflügel, rotes Fleisch, Milchprodukte und Käse.
- Pflanzliche Quellen, zum Beispiel Gemüse und Körner.

## Schritte

- Fragen Sie Ihren Diätspezialisten nach Ihrem täglichen Proteinbedarf.
- Zeigen Sie Ihrem Diätspezialisten Ihr Ernährungstagebuch und fragen Sie, ob Sie die richtige Menge Protein zu sich nehmen.

### Zusammenarbeit mit einem Diätspezialisten

*Die vielen neuen Informationen über Ihre Nierenerkrankung und ihre Behandlung können bisweilen verwirrend sein. Sie haben wahrscheinlich viele Fragen zu Ihrer Ernährung. Aber Hilfe ist erhältlich. Ihr Arzt kann Sie an einen qualifizierten Diätspezialisten mit besonderer Ausbildung für Nierenerkrankungen verweisen. Dieser Diätspezialist kann Ihre Fragen zu Ihrer Ernährung beantworten und kann Ihnen helfen, die richtigen Nahrungsmittel in den richtigen Mengen bei Ihren Mahlzeiten einzuplanen.*

## Andere wichtige Nährstoffe in Ihrer Ernährung

Für Ihr tägliches optimales Wohlbefinden müssen Sie möglicherweise die Mengen einiger der folgenden Nährstoffe in Ihrer Ernährung ändern. Ihr Diätspezialist wird Ihnen helfen, Ihre Mahlzeiten so zu planen, so dass Sie diese Nährstoffe in den richtigen Mengen erhalten.

### Natrium

Nierenerkrankung, Bluthochdruck und Natrium sind oft miteinander verbunden. Daher **müssen Sie möglicherweise den Natriumgehalt in Ihrer Diät** einschränken. Ihr Arzt sagt Ihnen, ob Sie Natrium reduzieren müssen. Ist das der Fall, kann Ihnen der Diätspezialist beibringen, wie Sie natriumärmere Kost auswählen können. Lernen Sie, die Nahrungsmitteltiketten zu lesen, so dass Sie beim Einkaufen im Supermarkt natriumärmere Nahrungsmittel auswählen. Natrium ist ein Mineral, das natürlich in Nahrungsmitteln vorkommt. Es kommt in großen Mengen im Tafelsalz und Nahrungsmitteln vor, die **Tafelsalzzusätze** enthalten, z.B.:

- Würzmittel wie Sojasoße, Teriyaki-Soße und Knoblauch- oder Zwiebelsalz
- die meisten Konserven und manche Tiefkühlkost
- verarbeitetes Fleisch, wie Schinken, Speck, Wurst und Aufschnitt
- gesalzene Snacks, wie Kartoffelchips und Kracker
- die meisten Speisen in Restaurants und Essen zum Mitnehmen
- Suppen in Dosen oder pulverisierte Suppen (z.B. Nudelsuppe im Beutel).

Möglicherweise müssen Sie die Verwendung von **Salzersatz mit hohem Kaliumgehalt** einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Diätspezialisten über dieses Thema.

### TIPP

Probieren Sie frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze anstatt Tafelsalz zur Geschmacksverfeinerung des Essens. Oder probieren Sie einmal einen Spritzer Pfeffersoße oder Zitronensaft für einen anderen Geschmack.

## Phosphor

Ihre Nieren sind möglicherweise nicht in der Lage, genug Phosphor aus Ihrem Blut zu eliminieren. Das verursacht einen zu starken Anstieg des Phosphorspiegels in Ihrem Blut. Ein hoher Blutphosphorspiegel kann zu Hautjuckreiz und Kalziumverlust aus den Knochen führen. Ihre Knochen können schwach werden und leicht brechen. Wenn Sie **weniger phosphorreiche Nahrung zu sich nehmen**, tragen Sie dazu bei, dass die Phosphormenge im Blut reduziert wird. Ihr Diätspezialist hilft Ihnen bei der Auswahl von Nahrungsmitteln mit weniger Phosphorgehalt.

Phosphor ist in großen Mengen in folgenden Produkten enthalten:

- Milchprodukte wie Milch, Käse, Pudding, Yoghurt und Eis
- getrocknete Bohnen und Erbsen, wie z.B. Gartenbohnen, getrocknete (halbe) Erbsen und Linsen
- Nüsse und Erdnussbutter
- Getränke wie zum Beispiel heiße Schokolade, Bier und dunkle Colagetranke.

Ihr Arzt verschreibt Ihnen möglicherweise auch ein Medikament, einen sogenannten **Phosphatbinder**, den Sie mit allen Ihren Mahlzeiten und Snacks einnehmen.

### TIPP

Die Verwendung von Kaffeeweißer ohne Milchfett und empfohlenen Milchersatzprodukten an Stelle von Milch ist geeignet, die Phosphormenge in Ihrer Ernährung zu reduzieren.

## Kalzium

Kalzium ist ein **Mineral**, das zum Aufbau **starker Knochen** wichtig ist. Aber Nahrungsmittel, die gute Kalziumquellen sind, sind auch phosphorreich. Um Ihre Kalzium- und Phosphorspiegel ausgewogen zu halten und um einen Kalziumverlust aus den Knochen zu verhindern, müssen Sie eventuell eine Diät, die phosphorreiche Nahrungsmittel einschränkt, einhalten und Phosphatbinder einnehmen. Ihr Arzt weist Sie möglicherweise auch an, **Kalziumpräparate und eine spezielle Verschreibungsform von Vitamin D** einzunehmen. Nehmen Sie nur die von Ihrem Arzt empfohlenen Präparate oder Medikamente ein.



## **Kalium**

Kalium, ein wichtiger Mineralstoff im Blut, **fördert die richtige Funktion der Muskeln und des Herzens**. Zu viel oder zu wenig Kalium im Blut kann gefährlich sein. Ob Sie eine Änderung bei der Menge kaliumreicher Lebensmittel in Ihrer Diät vornehmen müssen, hängt vom **Stadium Ihrer Nierenerkrankung** und davon ab, ob Sie Medikamente zur Änderung des Kaliumgehalts im Blut einnehmen. (Weitere Informationen zu den Stadien chronischer Nierenerkrankung entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der Deckelinnenseite vorn. Sie können sich auch an die National Kidney Foundation wenden, um die Publikation *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (Chronische Nierenerkrankung: Ein Leitfaden für Patienten und ihre Familien, Nr. 11-50-0160 auf Englisch, Nr. 11-50-0166 auf Spanisch) anzufordern. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Kaliumspiegel normal ist. Ihr Arzt kann Sie auffordern, Kaliumpräparate oder andere Medikamente zu nehmen, um die Kaliummenge im Blut auszugleichen. Nehmen Sie nur die von Ihrem Arzt empfohlenen Präparate ein. Ihr Diätspezialist kann Ihnen bei der Planung einer Diät helfen, die Ihnen die richtige Kaliummenge in der Nahrung gewährleistet.



## Flüssigkeit

Im Allgemeinen brauchen Sie die Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen, in den frühen Stadien einer Nierenerkrankung nicht einzuschränken. (Wenn Ihnen Ihr Stadium nicht bekannt ist, fragen Sie Ihren Arzt und holen Sie bei der National Kidney Foundation nähere Informationen ein.) Bei fortschreitender Nierenerkrankung gibt Ihnen der Arzt Anweisungen bzgl. der täglichen Menge, wenn Sie die Flüssigkeitsmenge einschränken müssen.

## Vitamine und Mineralien

Vitamine und Mineralien werden aus verschiedenen Nahrungsmitteln, die Sie jeden Tag essen, bezogen. Wenn Ihre Diät eingeschränkt ist, müssen Sie möglicherweise spezielle Vitamine oder Mineralien einnehmen. **Nehmen Sie nur die Vitamine und Mineralien ein, die Ihr Arzt für Sie empfohlen hat.**

Manche Vitamine und Mineralien können schädlich für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung sein. Fragen Sie vor der Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln erst Ihren Arzt. Auch einige von diesen Mitteln können für Patienten mit Nierenerkrankung schädlich sein. Kochen mit Kräutern ist eine sichere Wahl. Sie können oft an Stelle von Salz zur Würzung von Speisen verwendet werden. Fragen Sie Ihren Arzt und Diätspezialisten nach den für Sie geeigneten Vitaminen und Mineralien.

## Schritte

- Fragen Sie Ihren Arzt und Diätspezialisten, welche Nährstoffe Sie in Ihrer Ernährung einschränken müssen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Diätspezialisten bei der Planung der Mahlzeiten helfen, damit Ihre tägliche Diät die richtige Menge jedes Nährstoffs enthält.
- Lernen Sie, wie man Nahrungsmittletiketten liest, so dass Sie beim Einkaufen im Supermarkt natriumärmere Nahrungsmittel auswählen.
- Lassen Sie sich vom Diätspezialisten Tipps zur Würzung Ihrer Speisen mit Kräutern und Gewürzen anstatt Tafelsalz geben.
- Nehmen Sie nur die Präparate, Medikamente, Vitamine und Mineralien ein, die Ihnen Ihr Arzt empfohlen hat.

### Ein paar hilfreiche ernährungsbezogene Tipps

- Kaffeeweißer ohne Milchfett kann an Stelle von Milch in Zerealien, Kaffee und vielen Soßen verwendet werden.
- Die Etiketten auf Nahrungsmittelverpackungen enthalten nur Angaben zu manchen Nährstoffen in Ihrer Diät. Lesen Sie die Etiketten und fragen Sie Ihren Diätspezialisten nach näheren Informationen.
- Kräuter, Gewürze, Tafelwein und Spezialessig können anstatt Salz verwendet werden, um Ihren Speisen einen würzigen Geschmack zu verleihen. Probieren Sie einmal frische Kräuter aus. Sie können diese auch anpflanzen. Lassen Sie sich vom Diätspezialisten eine Liste von Kräutern und Gewürzen geben, die gut mit bestimmten Speisearten harmonisieren.



## Umgang mit speziellen Diätanforderungen

### ■ *Diabetes und Ihre Spezialdiät*

Möglicherweise brauchen Sie **nur ein paar Änderungen** an Ihrer Diabetesdiät vorzunehmen, um sie an Ihre Anforderungen als Nierenpatient anzupassen. Wenn Ihr Arzt Ihnen nahelegt, weniger Protein zu essen, muss Ihre Ernährung mehr Kohlehydrate oder hochwertige Fette umfassen, damit Sie ausreichend Kalorien erhalten. Arbeiten Sie mit einem Diätspezialisten zusammen, um einen speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Mahlzeitenplan zu erarbeiten. Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel häufig und nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf, wenn Ihr Blutzuckerspiegel zu hoch oder niedrig ist.

### ■ *Vegetarische Diäten (pflanzenbasierte Ernährung)*

Die meisten vegetarischen Diäten sind nicht reich an Protein. **Genug Kalorien zu sich zu nehmen** ist ein wichtiger Ansatz zur Verwertung dieser kleineren Proteinmengen für wichtige Aufgaben wie Aufbau von Muskeln, Heilen von

Wunden und Abwehr von Infektionen. Sprechen Sie mit Ihrem Diätspezialisten über die besten Optionen für pflanzliches Protein mit geringeren Mengen **Kalium** und **Phosphor**. Auch sollten Sie Ihren Blutproteinpiegel (Albuminspiegel) sorgfältig mit Ihrem Diätspezialisten überwachen, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Protein- und Kalorienmenge erhalten.

## **Beurteilung Ihrer Ernährungsgesundheit**

Der Arzt und Diätspezialist können auf verschiedene Weise feststellen, ob Sie die richtige Kalorien- oder Proteinmenge zu sich nehmen. Diese Tests und Verfahren werden in diesem Abschnitt erläutert. Bei fortschreitender Nierenerkrankung und/oder wenn sich Ihre Ernährungsgesundheit verändert, müssen Sie diese Untersuchungen u.U. öfter durchführen lassen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Diätspezialisten Ihre Untersuchungsergebnisse geben. Wenn Sie nicht den angestrebten Werten entsprechen, fragen Sie, wie Sie sie verbessern können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Testergebnisse mit dem Dialysis Lab Log (Dialyse-Laborprotokoll) zu verfolgen. Sie können es telefonisch unter der in den USA gebührenfreien Nummer 800-622-9010 bei der National Kidney Foundation anfordern.

### ■ **Befragung zur Ernährung und Ernährungstagebuch**

Ihr Diätspezialist wird bisweilen Ihre Diät mit Ihnen besprechen. Der Diätspezialist wird Sie auch anweisen, Protokoll zu führen über das was Sie jeden Tag essen. Wenn Sie nicht die richtige Menge Protein, Kalorien und andere Nährstoffe zu sich nehmen, macht Ihre Diätspezialist Ihnen Vorschläge zu Optionen, mit denen Sie Ihre Ernährung verbessern können.

### ■ **Laboruntersuchungen auf Proteingleichgewicht**

#### **Serumalbumin**

Albumin ist eine Art von Protein im Blut. Der Albuminspiegel wird mit einer Blutuntersuchung festgestellt. Wenn er zu niedrig ist, kann das bedeuten, dass Sie nicht genug Protein und/oder Kalorien zu sich nehmen. Wenn Ihr Albuminspiegel weiterhin niedrig bleibt, unterliegen Sie einem höheren Risiko einer Infektion, Krankenhauseinweisung und allgemeinem Unwohlbefinden.

#### **nPNA (Normalized Protein Nitrogen Appearance; normalisiertes Protein-Stickstoff-Erscheinungsbild)**

Hierbei handelt es sich um eine andere Methode festzustellen, ob die richtige Proteinmenge zu sich genommen wird. Das nPNA-Ergebnis wird aus Laboruntersuchungen bezogen, die sowohl Urinsammlung als auch Blutanalyse umfassen. Ihr nPNA unterstützt die Kontrolle des Proteingleichgewichts im Körper.

## Prüfung der Ernährung

Ihr Diätspezialist verwendet möglicherweise ein Verfahren, die sogenannte **SGA (Subjective Global Assessment; Subjektive Globale Beurteilung)**, um Ihren Körper auf Anzeichen von Ernährungsproblemen zu überprüfen. Dazu gehören Fragen zu Ihrer Nahrungsaufnahme und Berücksichtigung der Fett- und Muskelmasse in Ihrem Körper. Der Diätspezialist berücksichtigt hierzu:

- Gewichtsveränderungen
- Gewebeveränderungen im Gesicht, an den Armen, Händen, Schultern und Beinen
- Ihre Nahrungsaufnahme
- Ihr Aktivitäts- und Energieniveau
- Probleme, die sich störend auf das Essen auswirken könnten.

## Schritte

- Fragen Sie Ihren Arzt und Diätspezialisten, welche Tests zur Überprüfung der Ernährungsgesundheit eingesetzt werden.
- Verfolgen Sie Ihre eigenen Testergebnisse mit der Berichtkarte. Besprechen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihrem Arzt und Diätspezialisten.

## Weitere Ressourcen

Es stehen noch viele andere Informationsressourcen für Sie zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen auch die Lektüre der folgenden Publikationen, die von der National Kidney Foundation erhältlich sind:

## Allgemein

*About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (Chronische Nierenerkrankung: Ein Leitfaden für Patienten und ihre Familien), Nr. 11-50-0160 auf Englisch, Nr. 11-50-0166 auf Spanisch

*Choosing a Treatment for Kidney Failure* (Wahl einer Behandlung für Nierenversagen), Nr. 11-10-0352

*Kidney Transplant* (Nierentransplantat), Nr. 11-10-0304

## Ernährung

*Enjoy Your Own Recipes Using Less Protein* (Genießen Sie Ihre eigenen Rezepte mit weniger Protein), Datenblatt

*How to Increase Calories In Your CKD Diet* (Wie Sie die Kalorien in Ihrer Diät für chronische Nierenerkrankung steigern können), Datenblatt

*Dining Out With Confidence: A Guide for Kidney Patients* (Zuversichtlich Essen gehen: Ein Leitfaden für Nierenpatienten), Nr. 11-10-0405

*Nutrition and Transplantation* (Ernährung und Transplantation), Nr. 11-10-0404

*Nutrition and Hemodialysis* (Ernährung und Hämodialyse), Nr. 11-50-0136

*Nutrition and Peritoneal Dialysis* (Ernährung und Peritonealdialyse), Nr. 11-50-0140

*Phosphorus and Your CKD Diet* (Phosphor und Ihre Diät bei chronischer Nierenerkrankung), Datenblatt

*Potassium and Your CKD Diet* (Kalium und Ihre Diät bei chronischer Nierenerkrankung), Datenblatt

*Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking* (Einschränkung von Natrium: Tipps zum Aufpeppen Ihrer Kochrezepte), Datenblatt

*Use of Herbal Supplements in Chronic Kidney Disease* (Verwendung von Pflanzenpräparaten bei chronischer Nierenerkrankung), Datenblatt

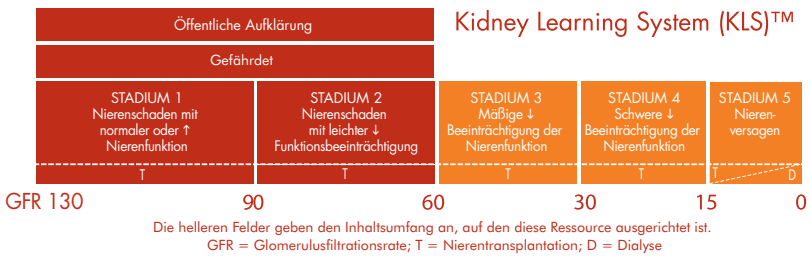
*Vitamins and Minerals in Kidney Disease* (Vitamine und Mineralien bei Nierenerkrankung), Datenblatt





Über 20 Millionen Amerikaner — einer von neun Erwachsenen — leiden an chronischer Nierenerkrankung und die meisten wissen es nicht einmal. Mehr als 20 Millionen andere sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Die National Kidney Foundation ist eine wichtige freiwillige Gesundheitsorganisation, die sich für die Verhinderung von Nieren- und Harnwegserkrankungen, die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Personen und Familien, die von diesen Krankheiten betroffen sind, sowie die gesteigerte Verfügbarkeit aller Spenderorgane einsetzt. Über ihre landesweiten Partnerorganisationen führt die Stiftung Programme in den Bereichen Forschung, Berufsausbildung, Dienste für Patienten und die Gemeinschaft, öffentliche Aufklärung und Organspende durch.

## Aufklärung im Pflegekontinuum



## PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation  
30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
800.622.9010

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)