

National Kidney
Foundation™

Halten Sie Ihr Herz gesund Was Sie über Lipide wissen müssen

Wenn Sie chronische Nierenerkrankung haben (Stadien 1-4)



National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (NKF-KDOQI™)

Die Kidney Disease Outcomes Quality Initiative der National Kidney Foundation (NKF-KDOQI) entwickelt zurzeit 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 unterstützen Ihren Arzt bei der Ermittlung des Stadiums Ihrer Nierenerkrankung auf der Grundlage des Vorliegens eines Nierenschadens und der Glomerulusfiltrationsrate (GFR). GFR ist 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 (d.h. 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

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

Inhalt

Informationen zu Blutlipiden	5
Behandlung von ungesunden Blutlipidspiegeln	8
Ernährung und ausreichende Bewegung	8
Lipidsenkende Medikamente	12
Behandlungsziele	13
Sonstige Risikofaktoren für Herzkrankheiten.	14
Wichtige Punkte	15
Weitere Ressourcen	15
Testen Sie Ihr Wissen	18
Tabelle: Ernährungsempfehlungen	19



Wie Sie Ihr Herz gesund halten: Was Sie über Lipide wissen müssen, wenn Sie chronische Nierenerkrankung haben (Stadien 1-4):

Herzkrankungen treten bei Patienten mit chronischer Nierenerkrankung sehr häufig auf. Das heißt, dass Sie einem größeren Risiko eines Herzinfarkts, eines Schlaganfalls oder Angina (Brustschmerzen) ausgesetzt sind. Es ist wichtig, dass Sie den Anweisungen Ihres Arztes zur Herabsetzung Ihres Risikos einer Herzkrankung Folge leisten. Ein Faktor, der das Risiko für Herzprobleme erhöht, ist ein ungesunder Lipidspiegel (Lipide sind fettartige Substanzen wie Cholesterin) im Blut. Diese Broschüre erläutert, wie sich diese Blutlipide auf Ihre Gesundheit auswirken können und welche Behandlungen Sie möglicherweise erfordern, um Ihre Blutlipide wieder auf herzgesunde Werte abzusenken.

Diese Broschüre richtet sich an Erwachsene mit chronischer Nierenerkrankung im Stadium 1 bis 4. Wenn Ihnen das Stadium Ihrer Nierenerkrankung nicht bekannt ist, fragen Sie Ihren Arzt und ziehen Sie die Tabelle auf der Deckelinnenseite vorn zu Rate. Sie können auch eine Kopie der Broschüre *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) unter der Rufnummer 800-622-9010 anfordern. Wenn Sie keine chronische Nierenerkrankung im Stadium 1 - 4 haben, finden Sie andere Broschüren über Lipide im Abschnitt „Weitere Ressourcen“ auf Seite 15.

Informationen zu Blutlipiden

Was sind Blutlipide?

Blutlipide sind fettartige Substanzen (wie Cholesterin), die im Blut und Körpergewebe vorkommen. Der Körper braucht zur normalen Funktion Lipide wie Cholesterin. Cholesterin ist im Nervengewebe, den Muskeln, der Haut, Leber, dem Darm und Herzen vorhanden. Der Körper verwendet Cholesterin, um Hormone, Vitamin D und Gallensäure zur Verdauung von Fett herzustellen. Es ist jedoch nur eine geringe Menge Cholesterin im Blut erforderlich, um diese Aufgaben zu erfüllen. Zu viel Cholesterin im Blut kann die Bildung von Plaque (Fettablagerungen an den Blutgefäßwänden) in den Arterien, einschließlich den Herzarterien, verursachen.

Gibt es verschiedene Blutlipidtypen?

Ja. Es gibt drei Haupttypen von Blutlipiden:

- **Low-Density Lipoprotein (LDL)-Cholesterin**—Eine „schlechte“ Art von Cholesterin, die verursacht, dass sich schädliche Plaque ansammeln und die Arterien verstopfen. Wenn Ihr LDL-Cholesterinspiegel zu hoch ist, kann die Senkung dieses Lipids helfen, Herzerkrankungen zu vermeiden.
- **High-Density Lipoprotein (HDL)-Cholesterin**—Eine „gute“ Art von Cholesterin, die die Verhinderung der Ansammlung von Cholesterin in den Arterien hilft. Man spricht von Herzgesundheit, wenn man mehr HDL-Cholesterin hat.
- **Triglyceride**—Die häufigste Art von Fett, das im Körper gespeichert wird. Normalerweise ist nur eine geringe Menge im Blut vorhanden. Triglyceride müssen nicht unbedingt Fettablagerungen in den Arterien verursachen, sind aber oft eine Begleiterscheinung von niedrigem HDL-Cholesterinspiegel oder einer Tendenz zu Diabetes. Beide Bedingungen erhöhen Ihr Risiko einer Herzerkrankung.

Warum sollte ich mir über meine Blutlipidspiegel Gedanken machen?

Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel oder ein zu niedriger HDL-Cholesterinspiegel kann zu einer Plaque-Ansammlung führen und die Arterien verstopfen. Die Folge davon kann eine Verlangsamung oder Blockierung des Blutflusses zum Herzen oder anderen Organen sein. Das Blut transportiert Sauerstoff zum Herzen. Wenn Ihr Herz nicht genug Blut und Sauerstoff erhält, können Sie Brustschmerzen verspüren. Wenn die Blutversorgung eines Teils des Herzens reduziert oder durch eine Blockade vollständig unterbrochen wird, ist das Ergebnis ein Herzinfarkt. Wenn die Blutversorgung eines Teils des Gehirns reduziert oder durch eine Blockade vollständig unterbrochen wird, kann das Ergebnis ein Schlaganfall sein.

Was ist die Ursache für ungesunde Blutlipidspiegel?

Folgende Faktoren können zu ungesunden Blutlipidspiegeln beitragen:

- Zu viel gesättigtes Fett und Cholesterin in der Ernährung. (siehe „Welche Art von Diät sollte ich einhalten?“ auf Seite 8)
- Übergewicht oder Fettleibigkeit
- Mangel an regelmäßiger körperlicher Aktivität
- Zu viel Alkoholgenuß (Bier, Wein und andere Spirituosen)
- Ungesunde Blutlipidspiegel in der Familienkrankengeschichte
- Vorliegen bestimmter Gesundheitsprobleme wie Diabetes oder unteraktive Schilddrüse
- Bestimmte Medikamente.

Ihr Alter und Geschlecht können auch Faktoren sein. Vor der Menopause (Wechseljahre) haben Frauen normalerweise gesündere Cholesterinspiegel als Männer im gleichen Alter. Nach der Menopause ist der Cholesterinspiegel bei Frauen dem von Männern im gleichen Alter ähnlicher.

Wie werden Blutlipide gemessen?

Es sollte eine Blutuntersuchung, das sogenannte „komplette Lipidprofil“, durchgeführt werden. Da diese Untersuchung durch Nahrung beeinflusst wird, erhalten Sie möglicherweise die Anweisung, 9 - 12 Stunden vor der Untersuchung nicht zu essen. Ein komplettes Lipidprofil umfasst:

- Gesamtcholesterin
- HDL (gutes) Cholesterin
- LDL (schlechtes) Cholesterin
- Triglyceride.



Ein weiteres Maß, Nicht-HDL-Cholesterin, teilt dem Arzt Ihr Risiko einer Herzerkrankung mit. Dazu gehört LDL-Cholesterin sowie andere Elemente des Gesamtcholesterins, die nicht herzhgesund sind. NichtHDL-Cholesterin ergibt sich, wenn man das HDL-Cholesterin vom Gesamtcholesterin abzieht. Ein hoher NichtHDL-Cholesterinwert kann bedeuten, dass Sie einem erhöhten Risiko einer Herzerkrankung ausgesetzt sind.

Wie oft sollten Blutlipide kontrolliert werden?

- Mindestens einmal im Jahr
- Zwei oder drei Monate nach einer Behandlungsänderung.

Was sind gesunde Blutlipidspiegel?

Erwachsene mit chronischer Nierenerkrankung können ihr Risiko einer Herzerkrankung senken, wenn ihr(e)...

- Gesamtcholesterin unter 200 ist
- HDL-Cholesterin mindestens 40 ist
- LDL-Cholesterin unter 100 liegt
- Triglyceride unter 150 liegen.

Behandlung von ungesunden Blutlipidspiegeln

Welche Art von Behandlung werde ich erfordern, wenn ich einen ungesunden Blutlipidspiegel habe?

Wenn Sie einen ungesunden Blutlipidspiegel haben, kann Ihr Arzt...

- Die Empfehlung geben, dass Sie Ihre Lebensgewohnheiten umstellen und ein gesünderes Leben führen
- Medikamente verschreiben, die zur Senkung des Blutlipidspiegels beitragen.

Welche Veränderungen muss ich an meinem Lebensstil vornehmen?

Sie erhalten möglicherweise folgende Anweisungen:

- Einhaltung einer Diät mit reduziertem gesättigtem Fett und Cholesterin (Siehe die Tabelle mit Ernährungsempfehlungen auf Seite 19. Fragen Sie einen qualifizierten Diätspezialisten, wenn Sie Hilfe benötigen.)
- Einhaltung eines von Ihrem Arzt genehmigten Programms mit regelmäßiger körperlicher Aktivität
- Wenn Sie Raucher sind, Aufgabe des Rauchens
- Übergewicht verlieren
- Einschränkung des Alkoholkonsums auf ein alkoholisches Getränk am Tag.

Ernährung und ausreichende Bewegung

Welche Art von Diät sollte ich einhalten?

Sie sollten eine Ernährung wählen, die wenig gesättigte Fette und Cholesterin enthält, um Ihre Blutlipidspiegel zu verbessern. Ihre tägliche Ernährung sollte...

- weniger als 7 Prozent Gesamtkalorien aus gesättigtem Fett enthalten
- Weniger als 200 mg Cholesterin enthalten.



Ihr Arzt kann Ihnen diese Diät in genaueren Einzelheiten erläutern. Sie können auch einen qualifizierten Diätspezialisten zu Rate ziehen, um einen Diätplan aufzustellen, der auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Der Diätspezialist kann Ihnen auch beibringen, wie Sie die Nährwertangaben auf Lebensmitteln lesen. Diese Etiketten geben an, wie viel gesättigtes Fett und Cholesterin in den Nahrungsmitteln sind, die Sie zu sich nehmen.

Welche Nahrungsmittel sind reich an gesättigtem Fett und Cholesterin?

Große Mengen gesättigter Fette sind enthalten in:

- Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, z.B. fettes Fleisch, Frühstücksfleisch, Wurst, Würstchen, Speck, Rippen und Haut oder Fett an Fleisch oder Geflügel
- Milchprodukten, wie zum Beispiel Sahne, Vollmilch, Käse, Frischkäse, Sauerrahm und Eis
- Bestimmten Ölen wie Palmenkernöl
- Bestimmten harten Fetten wie Butter, Schmalz oder in Dosen abgepackte harte Backfette
- Manchen Nüssen, z.B. Paranüsse und Macadamianüsse
- Schokolade und Kokosnuss
- Allem was aus diesen Nahrungsmitteln hergestellt wird, insbesondere Nachspeisen, Gebäck, Kuchen, Kekse, Schokoriegel, Rahmsuppen, Soßen, Bratensoßen, Käsesoßen und Pizza
- Für einige dieser Nahrungsmittel gibt es eventuell auch fettarme Versionen. Fragen Sie bei einem Diätspezialisten nach, wenn Sie im Unklaren darüber sind, wie viel Fett die Lebensmittel enthalten, die Sie gerne essen.

Cholesterin ist auch in allen Produkten tierischer Herkunft enthalten. Cholesterinreiche Nahrungsmittel sind:

- Eigelb (Eiweiß enthält kein Fett oder Cholesterin)
- Alle Milchprodukte, die Fett enthalten
- Fett aus Fleisch und Geflügel
- Organfleisch (Leber, Nieren, Bries und Hirn).

Wie steht es mit Ballaststoffen?

Lipidspiegel können durch Verzehr von ballaststoffreicher Kost, z.B. frisches Obst und Gemüse und Vollkornbrot und Vollkornmüsli, verbessert werden. Wenn Sie an chronischer Nierenerkrankung leiden und eine proteinarme Diät einhalten, kann Ihr Arzt Ihnen auftragen, einige ballastreiche Lebensmittel einzuschränken.

Muss ich noch auf andere Dinge in meiner Ernährung achten?

Ja. Ihre Ernährung hängt von dem Stadium Ihrer chronischen Nierenerkrankung ab. Wenn sich Ihre Nierenerkrankung verschlimmert, müssen Sie möglicherweise einige Dinge in Ihrer Diät, z.B. Protein, Milchprodukte und bestimmte Obst- und Gemüsesorten, einschränken. Ihr Arzt wird Ihnen Bescheid geben, ob Sie diese Veränderungen vornehmen müssen. Ein qualifizierter Diätspezialist kann Ihnen bei der Planung Ihrer Mahlzeiten helfen, damit Sie die richtigen Nahrungsmittel in den richtigen Mengen zu sich nehmen. (Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre *Nutrition and Early CKD: Are You Getting What You Need? Stages 1-4* [Ernährung und chronische Nierenerkrankung im Frühstadium. Bekommen Sie, was Sie brauchen? Stadien 1-4] der National Kidney Foundation, Nr. 11-50-0114.)

Warum ist körperliche Aktivität wichtig?

Regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihr Risiko einer Herzerkrankung reduzieren durch:

- Senkung des LDL (schlechten) Cholesterins
- Erhöhung des HDL (guten) Cholesterins
- Senkung des Triglyceridspiegels
- Reduzierung von Übergewicht
- Verbesserte Herz- und Lungen-Fitness
- Unterstützung der Blutglukosekontrolle, wenn Sie Diabetiker sind
- Unterstützung der Kontrolle von Bluthochdruck.

Wie viel körperliche Aktivität ist angemessen?

Fragen Sie zuerst Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie vorher nicht auf regelmäßige körperliche Aktivität geachtet haben, fangen Sie langsam an mit Aktivitäten wie:

- Gehen
- Treppe statt Fahrstuhl benutzen
- Gartenarbeit
- Hausarbeit
- Tanzen
- Übungsprogramm zuhause.

Betreiben Sie diese Aktivitäten ein paar Minuten drei- bis viermal die Woche. Steigern Sie sich allmählich auf mindestens 20 bis 30 Minuten pro Tag. Halten Sie stets eine Aufwärm- und Abkühlzeit von 5 Minuten ein. Wenn Sie bei diesen Aktivitäten keine Probleme haben, können Sie auch regelmäßige aerobische Aktivitäten mit hinzunehmen, wie z.B.:

- Schnelles Gehen
- Jogging
- Schwimmen
- Fahrrad fahren
- Tennis spielen.

Wenn Sie bei Ihrer körperlichen Aktivität Schmerzen in der Brust verspüren, Ihnen schwindelig wird oder Sie völlig außer Atem geraten, hören Sie sofort auf und berichten Sie es so schnell wie möglich Ihrem Arzt.



Lipidsenkende Medikamente

Muss ich Medikamente einnehmen, um meine Blutlipidspiegel zu verbessern?

Möglicherweise. Blutlipidspiegel lassen sich manchmal nicht durch Veränderungen des Lebensstils allein unter Kontrolle bringen. Manche Medikamente, die zur Lipidsenkung eingesetzt werden, können Wechselwirkungen mit Ihren anderen Medikamenten haben. Es ist wichtig, dass Ihr Arzt über alle Medikamente informiert ist, die Sie einnehmen, einschließlich frei verkäufliche Medikamente, Vitamine und pflanzliche Nahrungsergänzungsprodukte (Herbal Supplements). Ihr Arzt berücksichtigt folgende Faktoren:

- Ihr komplettes Lipidprofil
- Alle Medikamente und Supplements, die Sie einnehmen
- Andere Gesundheitsprobleme, die Sie ggf. haben.

Wenn Ihr Arzt Ihnen ein lipidsenkendes Medikament verschreibt, sollten Sie Ihr Ernährungs- und Übungsprogramm weiterhin einhalten. Durch die Kombination aller dieser Schritte kann u.U. die Menge des verschriebenen Medikamentes reduziert oder die Wirkung des Medikaments verbessert werden.

Haben diese Medikamente Nebenwirkungen?

Wie die meisten Medikamente können auch lipidsenkende Medikamente einige Nebenwirkungen haben. Diese hängen davon ab, welche Medikamente der Arzt Ihnen verschreibt. Die häufigsten Nebenwirkungen sind:

- Magenverstimmung
- Verstopfung (Obstipation)
- Verdauungsstörung
- Krämpfe
- Muskelkater
- Durchfall
- In seltenen Fällen: Leberprobleme.

Ihr Arzt wird kontrollieren, wie es Ihnen geht, wenn Sie die Medikamente einnehmen. Sie sollten alle Nebenwirkungen so schnell wie möglich Ihrem Arzt berichten.

Behandlungsziele

Was sind die Ziele der Behandlung ungesunder Blutlipidspiegel?

Das Ziel Ihrer Behandlung ist, Ihrer Blutlipide auf herzgesunde Konzentrationen einzustellen:

- Wenn Ihr LDL (schlechtes) Cholesterin 100 oder höher ist, ist das Ziel, den LDL-Spiegel auf unter 100 zu senken.
- Im Allgemeinen sollte der Triglyceridspiegel unter 150 liegen. Wenn Ihr Triglyceridspiegel sehr hoch ist (500 oder darüber), kann das zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen. Diese Drüse reguliert den Blutzuckerspiegel. Da es sich hierbei um ein schwerwiegendes Gesundheitsproblem handelt, ist es wichtig, das durch Senkung des Triglyceridspiegels auf unter 500 zu verhindern.
- Wenn Ihr Nicht-LDL-Cholesterin 130 oder höher ist, ist das Ziel, den LDL-Spiegel auf unter diesen Wert zu senken.

Sonstige Risikofaktoren für Herzkrankheiten

Welche anderen Faktoren können das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen?

Außer ungesunden Lipidspiegeln können noch andere Faktoren das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen, darunter:

- Alter: über 45 Jahre bei Männern und über 55 Jahre bei Frauen
- Hoher Blutdruck
- Diabetes
- Rauchen
- Herzerkrankung in der Familienkrankengeschichte
- Chronische Nierenerkrankung in der Familienkrankengeschichte
- Übergewicht oder Fettleibigkeit
- Mangel an regelmäßiger Bewegung



Je mehr Risikofaktoren bei Ihnen vorliegen, umso größer das Risiko einer Herzerkrankung. Glücklicherweise können Sie etwas tun, um Ihr Risiko einer Herzerkrankung zu reduzieren:

- Aufgabe des Rauchens
- Verbesserung ungesunder Blutlipidspiegel
- Kontrolle von Bluthochdruck und Diabetes
- Behandlung chronischer Nierenerkrankung
- Reduzierung von Übergewicht
- Steigerung der körperlichen Aktivität.

Wichtige Punkte

- ❑ Bei Personen mit chronischer Nierenerkrankung besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich eine Herzkrankheit entwickelt.
- ❑ Da ungesunde Konzentrationen von Blutlipiden wie Cholesterin zu Herzproblemen beitragen können, sollte Ihr Blutlipidspiegel gemessen werden.
- ❑ Ein komplettes Lipidprofil sollte durchgeführt werden. Das umfasst die Messung von Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceriden.
- ❑ Wenn Blutlipide keine herzgesunde Konzentration aufweisen, umfasst die Behandlung eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, möglicherweise in Verbindung mit Medikamenten.
- ❑ Die Veränderungen am Lebensstil, die zur Verbesserung der Blutlipidspiegel beitragen können, umfassen: Einhaltung einer Diät mit wenig gesättigten Fetten und Cholesterin, Steigerung der körperlichen Aktivität, Abnehmen von überflüssigen Pfunden, Aufgabe des Rauchens und Einschränkung von Alkoholgenuß auf ein alkoholisches Getränk pro Tag.
- ❑ Andere Faktoren, die das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen können, sind: Alter (über 45 Jahre bei Männern und über 55 Jahre bei Frauen), Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Herzprobleme in der Familienkrankengeschichte und chronische Nierenerkrankung in der Familienkrankengeschichte.

Weitere Ressourcen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und den anderen Mitgliedern Ihres Gesundheitsversorgungsteams, wenn Sie weitere Informationen brauchen. Sie könnten auch die Lektüre der folgenden Ressourcen der National Kidney Foundation nachsehen wollen:

NKF-Publikationen:

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

- *Choosing a Treatment for Kidney Failure* (Wahl einer Behandlung für Nierenversagen), Nr. 11-10-0352
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease* (Diabetes und chronische Nierenerkrankung) Englisch: Nr. 11-10-0209, Spanisch: 11-10-0242
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease: A Guide for American Indians and Alaska Natives* (Diabetes und chronische Nierenerkrankung: Ein Leitfaden für Indianer und die Ureinwohner von Alaska), Nr. 11-10-0280
- *High Blood Pressure and Your Kidneys* (Bluthochdruck und Ihre Nieren), Englisch: Nr. 11-10-0204, Spanisch: 11-10-0241
- *A Guide to Heart Health for Dialysis Patients* (Ein Leitfaden für ein gesundes Herz für Dialysepatienten), Englisch: Nr. 11-50-0218, Spanisch: 11-10-0222
- *Keeping Your Heart Healthy When You Have a Kidney Transplant: What You Should Know About Lipids* (Gesunderhaltung des Herzens bei Nierentransplantat: Was Sie über Lipide wissen müssen), Englisch: Nr. 11-50-0208, Spanisch: 11-10-0292
- *Lab Log* (Laborprotokoll) (zur Verfolgung von wichtigen Laborergebnissen), Nr. 11-50-0224
- *Nutrition and Early Chronic Kidney Disease: Are You Getting What You Need? Stages 1-4* (Ernährung und chronische Nierenerkrankung: Bekommen Sie, was Sie brauchen? Stadien 1-4), Nr. 11-50-0114
- *NKF Family Focus* (NKF Fokus auf die Familie) (eine vierteljährliche Zeitung für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung und ihre Familien)
- *Staying Fit With Chronic Kidney Disease* (Fit bleiben mit chronischer Nierenerkrankung), Nr. 11-10-0502
- *Winning the Fight Against Silent Killers: A Guide for African Americans* (Den Kampf gegen schleichende Killer gewinnen: Ein Leitfaden für Afroamerikaner), Nr. 11-10-1811

NKF-Website

- Wenn Sie Internetzugang haben, finden Sie weitere Informationen auf unserer Website auf www.kidney.org

NKF Patient and Family Council

Vielleicht haben Sie Interesse, Mitglied des Patient and Family Council (Rat für Patienten und Familie) der National Kidney Foundation zu werden? Es ist die größte Patientenorganisation, die sich auf Probleme spezialisiert, die Patienten mit chronischer Nierenerkrankung und ihre Familien betreffen. Die Mitgliedschaft im Council ist kostenlos. Um nähere Informationen und einen Mitgliedsantrag anzufordern, rufen Sie die National Kidney Foundation unter der Nummer 800-622-9010 an.



Testen Sie Ihr Wissen: Machen Sie diesen Richtig/Falsch-Test

1. Herzerkrankungen treten bei Patienten mit Nierenerkrankung selten auf.
Richtig ____ Falsch ____
2. Lipide sind fettartige Substanzen im Blut.
Richtig ____ Falsch ____
3. Cholesterin ist ein allgemeines Lipid.
Richtig ____ Falsch ____
4. Cholesterin wird für einige wichtige Körperfunktionen gebraucht.
Richtig ____ Falsch ____
5. Blutlipide werden am besten nach dem Essen kontrolliert.
Richtig ____ Falsch ____
6. Ihr Arzt ist nur an Ihrem Gesamtcholesterinspiegel interessiert.
Richtig ____ Falsch ____
7. Körperliche Aktivität kann Ihnen helfen, ungesunde Blutlipidspiegel zu verbessern.
Richtig ____ Falsch ____
8. HDL ist eine Art Cholesterin, die bekanntermaßen schlecht für Ihr Herz ist.
Richtig ____ Falsch ____
9. Wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, sollten Sie eine fettreiche Ernährung einhalten.
Richtig ____ Falsch ____
10. Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente zur Verbesserung Ihrer Blutlipidwerte verschreiben.
Richtig ____ Falsch ____

(Siehe Antworten auf Seite 21.)

Ernährungsempfehlungen

NAHRUNGS- MITTEL	AUSWAHL	EINSCHRÄNKEN
Eier	Einschränkung auf 2 Eigelbe oder Verwendung von 2 Eiweißen anstatt eines Eis oder regelmäßige Verwendung von cholesterinfreiem Ei-Ersatz	Eigelb und ganze Eier (oft versteckt als Zutaten in Keksen, Kuchen, Nachspeisen)
Fleisch, Geflügel	Magere Fleischteile, von denen das Fett entfernt wurde; Geflügel, Truthahn ohne Haut Fettarmer Tofu, Sojaprotein-Produkte	Fettreiches Fleisch (Wurst, Speck, Organfleisch wie Leber, Nieren, Bries, Brägen/Hirn) Fleisch für Sandwichs, z.B. Schinken, Aufschnitt, verarbeitetes Fleisch Fleisch mit sichtbarem Fett. Beim Essen abschneiden oder beim Kochen abgießen Chili, selbst gemachte Suppen oder Gulasch (kochen, abkühlen lassen, Fett entfernen und noch einmal erhitzen)
Fisch und Schalentiere	Fisch oder Schalentiere, gebacken oder gegrillt ohne zusätzliches Fett	Nicht braten
Milchprodukte	Magermilch, Milch mit 1 % Fett, fettarme Buttermilch, entrahmte Kondensmilch, fettfreier Yoghurt, fettarmer Hüttenkäse, Käse mit höchstens 3 Gramm Fett pro Unze (28,35 g)	Vollmilch, Sahne, Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch), Milchimitationsprodukte, Schlagsahne, Vollmilch oder puddingartiger Yoghurt, Vollmilch-Ricotta, Hartkäse (z.B. Schweizer, American, Cheddar, Münsterkäse), Frischkäse, Sauerrahm

Ernährungsempfehlungen (Fortsetzung)

NAHRUNGS- MITTEL	AUSWAHL	EINSCHRÄNKEN
Fette und Öle	<p>Einfach und mehrfach ungesättigte Öle – Diestel-, Sonnenblumen-, Mais-, Sojabohnen-, Baumwoll-samen-, Canola (Raps)-, Oliven-, Erdnussöl</p> <p>Aus den vorstehenden Ölen hergestellte Margarine, besonders weiche und flüssige Formen; cholesterinsenkende Margarine, die aus Pflanzensterolen und Pflanzenstanolen hergestellt wurde</p> <p>Salatdressings, die aus den vorstehenden Ölen hergestellt wurden</p>	<p>Hydrogenisierte und teilweise hydrogenisierte Fette,</p> <p>Kokosnuss-, Palmenkern-, Palmenöl; Kokosnuss- und Kokosnussmilchprodukte</p> <p>Butter, Schmalz, hartes Backfett, Speckfett, feste Margarine</p> <p>Eigelb, Käse, Sauerrahm oder Milch enthaltende Dressings</p> <p>Gewisse Nußarten wie Paranüsse und Macadamianüsse</p>
Brot und Körner	<p>Brotsorten ohne Garnierungen oder Käsebestandteile</p> <p>Zerealien-Hafer, Weizen, Mais, Reis, Mehrkorn</p> <p>Kräcker – fettarme Animal Cracker, ungesalzene Kräcker und Knabbergebäck, Melba-Toast</p> <p>Mit empfohlenen Fetten und Ölen selbst gebackenes Brot</p>	<p>Brotsorten mit hohem Fettgehalt wie z.B. Croissants, Blätterteig-Brötchen</p> <p>Granola mit Kokosnuss oder hydrogenisierten Fetten</p> <p>Fettreiche Kräcker (mehr als 3 g Fett pro Portion auf dem Etikett)</p> <p>Im Handel erhältliche Backwaren und Gebäck</p>
Obst und Gemüse	<p>Frisches und gefrorenes Obst und Gemüse; getrocknete Früchte, natriumarme Obst- und Gemüsekonserven.</p>	<p>Obstkonserven in dickem Sirup; Kokosnuss, in Butter oder Sahnesoße zubereitetes Gemüse; Avocado.</p>

Ernährungsempfehlungen (Fortsetzung)

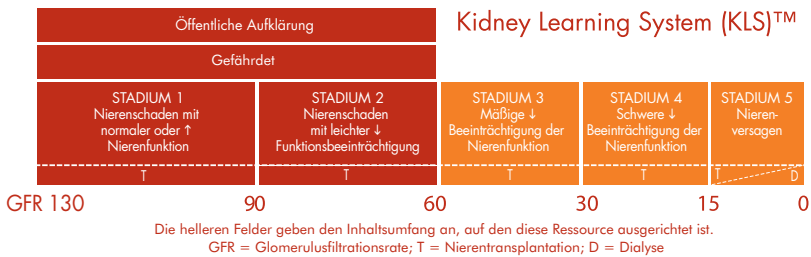
NÄHRUNGS- MITTEL	AUSWAHL	EINSCHRÄNKEN
Snacks und Süßigkeiten (bei Diabetes u.U. eingeschränkt)	<p>Gefrorene Nachspeisen— fettarmes und fettloses Sherbet, Sorbet, Fruchteis</p> <p>Mit Eiweiß oder Ei-Ersatz oder empfohlenen Fetten hergestellte Kekse und Pies; Biskuitkuchen; fettarmer Pudding; mit entrahmter oder fettarmer Milch selbst gemachter Pudding</p> <p>Geleebonbons und harte Bonbons; einfaches Popcorn</p> <p>Fruchtsäfte, Tee, Kaffee, zucker- und alkoholfreie Getränke</p>	<p>Eis und normale gefrorene Desserts</p> <p>Im Handel erhältliche Kekse, Kuchen, Cremetorten und normale Torten (Pies), mit Zuckerguss überzogener Kuchen und Pound Cake; im Handel erhältliche frittierte Backwaren wie Donuts (Pfannkuchen); fertige Puddings, Schlagsahne</p> <p>Schokolade, Kartoffelchips, Nachos, Popcorn mit Butter</p> <p>Milchmixgetränke, Floats, Eierpunsch</p>

Testantworten

- | | |
|------|-------|
| 1. F | 6. F |
| 2. R | 7. R |
| 3. R | 8. F |
| 4. R | 9. F |
| 5. F | 10. R |

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 für Nierenerkrankung 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



EPPIC



National Kidney Foundation



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

www.kidney.org