

# Ernährung und Dialyse: **Phosphat**

## Kurzinformation zur "Blutwäsche" (Hämodialyse)



### **Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

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

Phosphat sorgt zusammen mit Calcium für die Festigkeit der Knochen und Zähne. Da es vor allem über den Urin ausgeschieden wird, kommt es bei einer Verschlechterung der Nierenleistung zu einem Anstieg von Phosphat im Blut. Dieser Anstieg kann zu Knochenerkrankungen und Verkalkung der Blutgefäße führen. Indem Sie **geringere Mengen an Phosphat über Ihre Nahrung aufnehmen**, können Sie die Phosphatkonzentration im Körper beeinflussen.

### Information zu Phosphat in Lebensmitteln

Phosphat ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Die Einhaltung einer phosphatarmen Kost ist schwierig, da die meisten eiweißreichen Lebensmittel auch reich an Phosphat sind. Meiden Sie besonders phosphatreiche Lebensmittel wie Schmelzkäse, Streichkäse, Kochkäse, Hartkäse, Milchpulver, Kondensmilch, Eigelb, Eipulver, Hülsenfrüchte, Pilze, Wurst mit Phosphatzusatz, Fisch, Kakao, Nüsse, Kleie und Hefe. Vergleichbare Lebensmittel mit weniger Phosphat finden Sie in der Tabelle auf der Rückseite.

- **Kochen Sie am besten frisch.**
- Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalium und Phosphat, aber auch hochwertiges Eiweiß. Beschränken Sie den Verzehr auf 125 ml bzw. 125 g/Tag.
- Vermeiden Sie Lebensmittel mit Phosphatzusätzen. Diese sind besonders in Wurstwaren, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Backpulver, Fertiggebäck, Fertiggerichten, Backmischungen, Trockenlebensmittel in Pulverform, Cola und Instantgetränken enthalten.
- Sie erkennen die Phosphatzusätze an folgenden E-Nummern: **E322, E338-341, E343, E450a-c, E540, E543-544**
- Statt Backpulver können Sie Natron zum Backen verwenden.


### Information zu Phosphatbindern

Reicht eine diätetische Phosphatreduktion nicht aus, um den Phosphatspiegel zu senken, kommen **Phosphatbinder** zum Einsatz. Bei der Einnahme dieser Medikamente ist zu beachten:

- Nehmen Sie die Phosphatbinder immer unmittelbar vor oder zu den Mahlzeiten ein. Das gilt besonders für phosphatreiche Mahlzeiten.
- Die Phosphatbinder sollten Sie nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten einnehmen. Dadurch kann die Wirksamkeit der anderen Medikamente herabgesetzt werden.

### So nehmen Sie weniger Phosphat auf

In der folgenden Tabelle sind Beispiele für Lebensmittel aufgeführt. Weitere Beispiele finden Sie in Büchern mit Nährwerttabellen. Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Dialyse oder im Patienten-Informationszentrum.

<b>Lebensmittel mit besonders hohem Phosphatgehalt</b> 	<b>Vergleichbare Lebensmittel mit geringerem Phosphatgehalt</b> 
<b>Getränke:</b> Bier (auch alkoholfrei), Glühwein, Cola, Instantgetränke (Pulver zum Einrühren)	<b>Getränke:</b> Mineralwasser, Früchtetee, schwarzer Tee, Kaffee, Wein
<b>Getreide, Getreideprodukte:</b> Vollkornbrot, Pumpernickel, Müsli (mit Schokolade, Nüssen oder Trockenobst), Naturreis, Kartoffelbreipulver, Haferflocken, Laugengebäck, Knäckebrot, Fertiggebäck, Käsesahnetorte, Backpulver	<b>Getreide, Getreideprodukte:</b> Weizenbrötchen, Weißbrot, Toastbrot, Cornflakes, Kartoffeln, Reis (poliert, gekocht), Mürbeteig, Schwarzwälder Kirschtorte, Natron
<b>Gemüse, Salat, Kräuter:</b> Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Pilze	<b>Gemüse, Salat, Kräuter:</b> Aubergine, Broccoli, Chinakohl, Chicorée, Gurke, Zwiebeln, Kopfsalat
<b>Milch, Milchprodukte:</b> Milch (alle Fettstufen), Joghurt, Kondensmilch, Trockenmilchpulver	<b>Milch, Milchprodukte:</b> Schlagsahne, Molke, Quark Verwenden Sie statt Milch ein Sahne-Wasser-Gemisch aus 70 ml Sahne und 130 ml Wasser zum Kochen und Backen.
<b>Fleischprodukte:</b> Konservenfleisch und alle frischen Fleischsorten, vor allem Innereien wie Leber, Niere, Wiener, feine Bratwurst, Leber- und Fleischkäse <b>Wurstsorten:</b> alle Wurstwaren, besonders Leber- und Schinkenwurst <b>Fisch:</b> Ölsardine, Salzheringe, Lachs, Sardinen, Krustentiere <b>Eier:</b> Eigelb	<b>Fleischprodukte:</b> magere Fleischsorten wie Rinderfilet, Roastbeef, Schweinefilet, grobe Bratwurst <b>Fisch:</b> Steinbeißer, Kabeljau, Bismarckhering vorher wässern <b>Eier:</b> Hühnereiweiß

## Kontaktadressen

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

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

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

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