

# Ernährung und Dialyse: **Trinken**

## 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 zum Thema Trinken bei regelmäßiger Blutwäsche geben. Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte an einen Ernährungsexperten und lassen Sie sich individuell beraten.

Dialysepatienten scheiden wenig oder keine Flüssigkeit mehr über den Urin aus. Daher ist es wichtig, dass die Flüssigkeitsaufnahme zwischen den einzelnen Blutwäschen angepasst wird. Wie viel Flüssigkeit Sie persönlich aufnehmen dürfen, wird vom behandelnden Arzt festgelegt. Man bezeichnet das auch als „**Trinkmenge**“.

### Information zur Berechnung der Trinkmenge

Die sogenannte „**Trinkmenge**“ wird ganz individuell durch folgende Berechnung ermittelt:

**Beispiel:** 1,0 Liter Urin-Ausscheidung (innerhalb von 24 Stunden)  
+ 500 ml Flüssigkeit  
= 1,5 Liter Flüssigkeit, die täglich getrunken werden kann.

Sollte sich bei den regelmäßigen Überprüfungen der Urin-Ausscheidung eine Veränderung ergeben, muss die Trinkmenge entsprechend angepasst werden. Wenn kein Urin mehr ausgeschieden werden kann, sollte die Trinkmenge einen halben Liter (0,5 Liter) nicht überschreiten. Dies ist wichtig, damit:

- im Körper nicht zu viel Wasser verbleibt (Überwässerung), da dieses über die Nieren als Urin nicht ausreichend ausgeschieden werden kann.
- die Dialysebehandlung möglichst schonend und gut verträglich ist. Durch zu hohen Wasserentzug während der Dialyse können sonst Unregelmäßigkeiten beim Blutdruck oder Muskelkrämpfe entstehen.

### Information zum Trinkmengenprotokoll

Für Ihre eigene und zur allgemeinen Kontrolle kann es hilfreich sein, ein Trinkprotokoll zu führen. Hier notieren Sie, **was**, **wann** und **wie viel** Sie am Tag gegessen und getrunken haben. Hierbei ist es wichtig zu beachten, dass zu der täglichen Flüssigkeitszufuhr nicht nur Getränke zählen, sondern auch Suppen, Eintöpfe, Soßen, Joghurt, wasserhaltiges Obst und Gemüse (zum Beispiel: Tomaten, Gurken, Melonen), Milch, Pudding, Götterspeise, Eis, Eiswürfel, usw.

### Tipps zum Umgang mit Salz

Gründe, weshalb Sie weniger Salz zu sich nehmen sollten, sind:

- Salz bindet Wasser im Körper und hält es im Gewebe zurück. Dies sollte bei Dialysepatienten vermieden werden.
- Salz macht durstig! Je salziger die Speisen sind, desto größer wird auch das Durstgefühl.

Ein großer Anteil der täglichen Salzzufuhr stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Brötchen, Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukten und Käse. Viel Salz findet sich aber auch in Fertiggerichten und Instantsuppen oder salzigem „Knabbergebäck“.

Erkundigen Sie sich, welche Ihrer Lebensmittel viel Salz enthalten und stimmen Sie Ihre tägliche Salzzufuhr ab. Erfahrungsgemäß passt sich das Geschmackempfinden nach 2-3 Wochen an eine geringere Salzaufnahme an und das Empfinden für den Eigengeschmack der Speisen nimmt zu.

## So können Sie den Durst löschen

- Meiden Sie salzige Speisen und das unbedachte Nachsalzen Ihrer Speisen.
- Verwenden Sie beim Kochen frische Kräuter und Gewürze statt Salz.
- Meiden Sie süße Speisen und Süßigkeiten (zum Beispiel Schokolade), da sie Durst erzeugen.
- Trinken Sie bevorzugt Wasser statt anderer gesüßter Getränke.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken, langsam und kontrolliert.
- Kauen Sie zwischendurch Kaugummi ohne Zucker.
- Lutschen Sie Eiswürfel (zum Beispiel aus Kräuter- oder Früchtetee).
- Lutschen Sie Zitronenstückchen oder Zitronen/-bonbons, das regt den Speichelfluss an.
- Führen Sie häufiger Mundpflege durch, zum Beispiel mit Zitronenstäbchen, die ebenfalls den Speichelfluss anregen.
- Spülen Sie Ihren Mund zwischendurch mit ungesüßtem Tee oder Wasser aus.
- Feuchten Sie immer wieder zwischendurch Ihre Lippen an.
- Nutzen Sie kleine und schmale Trinkgefäße und füllen Sie diese nur halbvoll. Das ist hilfreich, da man dazu neigt Gläser leer zu trinken.
- Meiden Sie trockene Raumluft und heizen Sie Ihre Zimmer nicht zu stark. Warme Luft führt zur Austrocknung der Mundschleimhaut.
- Nehmen Sie Medikamente mit dem Essen ein, um Flüssigkeit **sparen** zu können.

## 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)