

Ernährung und Peritonealdialyse oder Hämodialyse

Ernährung	Allgemein	Peritonealdialyse	Hämodialyse
Energie	Energieliefernde Nährstoffe: Fett, Kohlenhydrate, Protein Der Energiebedarf jedes Menschen ist unterschiedlich hoch und hängt ab vom: Alter, Geschlecht, Körpergrösse, Gewicht und der körperlichen Aktivität. Mit Hilfe einer Formel kann der Energiebedarf berechnet werden.	Individuell wird das Trockengewicht vom Nephrologen festgelegt . Es ist das Gewicht, das ohne überschüssige Flüssigkeit im Körper und bei guter Blutdruckeinstellung am Ende der Dialysesitzung erreicht werden soll.	Siehe Peritonealdialyse
Protein (Eiweiss)	Protein braucht der Mensch hauptsächlich zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Man unterscheidet zwischen tierischem Protein (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern, Milch oder Milchprodukte) und pflanzlichen Protein (Hülsenfrüchte, Getreideprodukten, Gemüse, Salat und Früchten). Unser Körper kann das tierische Protein besser verwerten.	Proteinbedarf ist erhöht, da über das Bauchfell Proteine verloren gehen. Mangel an Proteine führt zu Muskelabbau, Gewichtsabnahme und erhöhte Infektanfälligkeit. Konsumieren Sie, wenn möglich zu jeder grösseren Mahlzeit tierisches Eiweiss.	Siehe Peritonealdialyse
Fett	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es liefert unserem Körper vor allem Energie (Kalorien). ▪ Es ist wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. ▪ Es versorgt uns mit lebensnotwendigen Fettsäuren. 	Fett soll dem Energiebedarf entsprechend sparsam verwendet werden. Pflanzliche Fette sind tierischen vorzuziehen	Siehe Peritonealdialyse
Kohlenhydrate	Stehen als Oberbegriff für Zucker. Dienen als Energielieferanten. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel: Getreideprodukte, Gemüse, Obst, Zucker, Milch, Joghurt. Sie können auch Nahrungsfasern, Flüssigkeit und Kalium enthalten.	Reinen Zucker und Süssigkeiten sollten stark reduziert werden, da der Körper via Dialysat grosse Mengen an Glucose aufnimmt.	Auch hier: reinen Zucker und Süssigkeiten stark reduzieren. Daran denken: Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können viel Flüssigkeit und Kalium enthalten.

Ernährung	Allgemein	Peritonealdialyse	Hämodialyse
Kochsalz	Eine erhöhte Zufuhr verursacht Durst und erhöhter Blutdruck (Einlagerung von Wasser in das Körpergewebe)		Begrenzung der Kochsalzzufuhr ist sehr wichtig. Man wird durch die Kochsalzreduktion weniger Durst haben, und es fällt leichter, weniger zu trinken. Somit hält sich die Gewichtszunahme zwischen den Dialysesitzungen in verträglichen Grenzen.
Flüssigkeit	Mit dem Trinken und Essen nehmen wir Flüssigkeit auf, die dann wieder über Urin, Schwitzen, Atmen und Stuhlgang ausgeschieden wird. Man unterscheidet zwischen Trinkflüssigkeit (Wasser, Tee, Kaffee) und dem Wassergehalt von Nahrungsmitteln (Obst, Gemüse, Reis)	Stimmt die Bilanz zwischen Aufnahme und Ausscheidung nicht, sammelt sich die überschüssige Flüssigkeit im Körper an – geschwollene Beine. Salzreduzierte Ernährung + Trinkmenge = Urinmenge + 500 ml	Trinkmenge wird noch strenger gehandhabt.
Phosphor	Anstieg von Phosphor im Blut kann zu Verkalkungen in Sehnen, Gelenken und Blutgefäßen wie auch brüchige Knochen führen.	Reduzieren von phosphorreichen Nahrungsmitteln (proteinreiche, tierische Nahrungsmittel / Vorsicht: meist auch wichtige Proteinquellen). Unterstützung bieten Phosphatbinder.	Siehe Peritonealdialyse
Kalium	Zu hohe Kaliumwerte im Blut können zu Lähmungserscheinungen der Muskulatur wie auch zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen.	Kalium kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor (vor allem: Obst, Gemüse, Schokolade. Patienten neigen eher zu niedrigen Kaliumwerten.	Auf die Menge der Nahrungsmittel mit hohem Kaliumgehalt achten; seien sie zurückhaltend mit Dörrfrüchten.
Vitamine	Vitamine sind im Körper an sehr vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Man unterscheidet zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen. Weil der Körper diese lebensnotwendigen Stoffe nicht selber herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung regelmässig zugeführt werden.	Verluste über das Dialysat, eine gestörte Aufnahme im Darm und eine einseitige Ernährung können zu einer ungenügenden Versorgung mit Vitaminen führen. Deshalb empfehlen wir die Einnahme von rezeptpflichtigen Vitaminpräparates einzunehmen.	Siehe Peritonealdialyse