

Wozu brauchen wir Eiweiß?

Wir alle brauchen täglich Eiweiß in unserem Essen.



Muskulatur



Eiweiß baut unsere Muskeln auf. Es hält die Muskelmasse aufrecht. Eiweiß repariert unsere Muskeln.



Immunsystem



Eiweiß brauchen wir, um Krankheitserreger zu bekämpfen.



Wundheilung



Eiweiß ist notwendig, um Wunden zu verschließen und die Körperzellen aufzubauen.

Warum eiweißreich?

Die Dialyse funktioniert wie ein Filter. Sie filtert aus dem Blut:

- Flüssigkeit
- Abfallprodukte
- lebensnotwendiges Eiweiß



Achtung:

Jede Mahlzeit sollte zumindest eine Eiweißquelle enthalten!

Mein Eiweißbedarf

Der Bedarf ist unter anderem abhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Fortschritt der Nierenerkrankung

Zusätzlich zu Brot, Gebäck und Beilagen benötigen Sie

_____ Eiweißportionen

Tipps für eiweißreiches Essen



- Kombinieren Sie mehrere Eiweißquellen, wie auf der nächsten Seite beschrieben, miteinander.
- Nehmen Sie eiweißreiche Zwischenmahlzeiten, wie z. B. Joghurt, zu sich.
- Essen Sie einen Snack vor dem Schlafengehen. Wenn die gespeicherte Energie nicht ausreicht, greift Ihr Körper auf das in den Muskeln gespeicherte Eiweiß zurück.
- Nehmen Sie Phosphatbinder mit jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit ein. Wo Eiweiß ist, kann auch Phosphor sein!

Eiweißquellen und Eiweißportionen

Es wird zwischen pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen unterschieden.

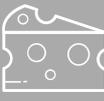
Pflanzliche Eiweißquellen:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Soja, Erbsen, Linsen, ...), Tofu, Tempeh, Seitan

Tierische Eiweißquellen:

Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier

Die Eiweißportion hilft Ihnen Ihren persönlichen Eiweißbedarf zu decken.
Eine Eiweißportion ist ein Richtmaß und entspricht ca. 10 g Eiweiß.

	Fleisch	roh: 50 g gegart: 30g	100 g Konservenware	Kidneybohnen, Linsen	
	Ei	85 g (1,5 Stück Größe S)	25 g getrocknet	Sojabohne	
	Milch	300 ml (1 großes Glas)	80 g tiefgekühlt	Sojabohne	
	Topfen, Frischkäse	100 g (4 Esslöffel)	40 g getrocknet	Kichererbsen, Erbsen, Linsen	
	Käse	50 g	160 g frisch gekocht, Konservenware	Kichererbsen, Erbsen, weiße Bohnen	
	Wurst	50 g	300 ml (1 großes Glas)	Sojajoghurt, Sojadrink	
	Fisch	roh: 50 g gegart: 30 g	60 g	Tofu	

Um ein Gefühl für passende Mengen zu bekommen, wiegen Sie die empfohlenen Portionsgrößen ab und legen Sie die Menge anhand von Haushaltsmaßen (z. B. Schöpfer) fest.

Biologische Wertigkeit

Das Kombinieren von pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen erzielt eine gute biologische Wertigkeit. Damit ist gemeint, dass das Eiweiß aus unserem Essen im Körper besser genutzt werden kann.

Folgende Kombinationen sind gut geeignet:

- Getreide mit Milch (z. B. Grießbrei, Palatschinken)
- Kartoffeln mit Ei (z. B. Kartoffellaibchen) → kaliumarme Zubereitung
- Bohnen mit Mais (z. B. Bohnen-Maissalat, Chili sin carne)
- Soja mit Hirse (z. B. Hirse-Sojabohnen-Auflauf, Hirsebrei mit Sojamilch)
- Ei mit Weizen oder Mais (z. B. Kaiserschmarren, Polentaschnitte)