

Das Rezeptheft



ABEND BROT

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für
Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



ALLES IST ERLAUBT – AUCH IN DER DIALYSE

Die Ernährung spielt bei einer Dialyse eine große Rolle. Es gibt aber keine einheitliche Diät, die für alle Dialyse-Patienten geeignet ist. Die einen müssen Kalium einsparen, andere Phosphor und wieder andere Flüssigkeit. **Es kommt immer auf die Menge an, ob ein Nahrungsmittel für den Patienten gut ist oder nicht.**

Nach dem Motto „Alles ist erlaubt“ (auch frische Produkte) lernen Patienten, ohne strenge Regeln ihren individuell optimalen Ernährungsplan zu finden, um eine Mangelernährung zu vermeiden.

Wichtig ist es, die Lust am gesunden Essen wiederzugewinnen und abwechslungsreich zu essen. Und diese neue Freiheit ermöglicht es vielen Patienten dann auch, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

VORWORT

ALLGEMEINE TIPPS

Mit dem Beginn der Dialyse muss die Eiweißaufnahme über die Nahrung gesteigert werden. Empfohlen werden 1–1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Schon eine Portion Fleisch, Fisch oder Geflügel reicht aus, um ein Drittel des Tagesbedarfs abzudecken. Eier sind eine besonders wertvolle Eiweißquelle, im Eigelb ist jedoch Phosphor enthalten. Die wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten sind Sojaerzeugnisse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte.

Geschmackvolles Star-Aufgebot zum

ABEND BROT



Liebe Dialyse-Patienten,

Abendbrot – das klingt immer ein wenig bescheiden, muss es aber nicht! Wir machen daraus ein abwechslungsreiches Star-Aufgebot an schmackhaften Gerichten, bei denen Sie auf nichts verzichten müssen.

Vom feinen Salat über edle Lachstoasts bis hin zu einem leichten vegetarischen Omelett ist für jeden Geschmack etwas dabei. So können Sie den Tag mit einem guten Bauchgefühl ausklingen lassen.

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Sollte eine der Zutaten nicht zu Ihrem individuellen Ernährungsplan passen, fragen Sie vorab Ihren Arzt nach Rat. Die Nährwerttabellen beinhalten wie gewohnt die für Sie wichtigen Kalium- und Phosphorwerte inkl. Angaben zum Tagesbedarf.

**Viel Spaß mit unseren Abendbrot-Rezepten wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**





Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	565 kcal
Eiweiß:	24 g
Fett:	51 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	918 mg
Kalium:	304 mg
= 15 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	321 mg
= 32 % vom Tagesbedarf	

STRASSBURGER WURSTSALAT

Zutaten

für 2 Personen

200 g	Fleischwurst
100 g	Gouda, 45 % Fett i. Tr.
1	kleine Zwiebel (40 g)
2	kleine Gewürzgurken (50 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
2 Essl.	Essig (30 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Voilà: Fleischwurst auf die feine französische Art.

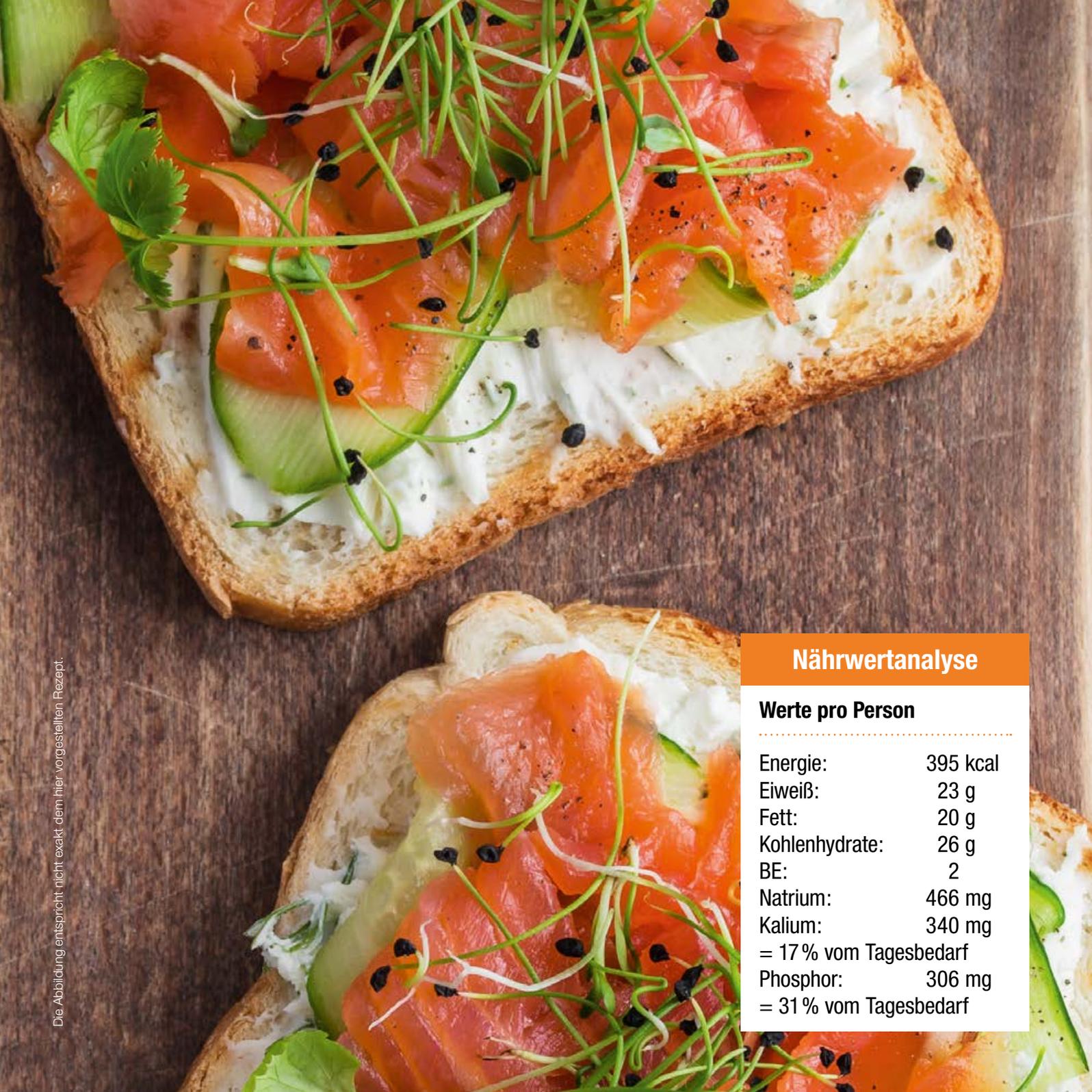
Zubereitung

Die Fleischwurst und den Gouda in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in schmale Scheiben schneiden. Für die Marinade Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Salatzutaten in eine Schale geben und die Marinade darüber gießen. Mindestens 20 Minuten durchziehen lassen. Den Wurstsalat auf Teller verteilen und servieren. Dazu Baguette oder Brot reichen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Phosphor einsparen muss, verzichtet auf den Käse. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 254 mg (13% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 100 mg (10% vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	395 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	466 mg
Kalium:	340 mg
= 17 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	306 mg
= 31 % vom Tagesbedarf	

TOAST HELGOLAND

Zutaten

für 2 Personen

4 Scheiben Toast à 25 g
2 Essl. Frischkäse (60 g),
50 % Fett i. Tr.
2 Scheiben Räucherlachs à 30 g
2 Eier
1 kleine Zwiebel (30 g)
1 Teel. Meerrettich (5 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Toast auf die Insel!

Zubereitung

Zwei Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Frischkäse und Meerrettich vermischen. Alle Toastscheiben mit der Frischkäsemischung bestreichen. Die Zwiebel in sehr dünne Streifen schneiden und auf 2 Toastscheiben verteilen. Räucherlachs dazugeben. Die Eier in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Zum Schluss die übrigen 2 Toastscheiben darauf legen. Jeden Lachstoast ca. 5 Minuten in einem Kontakt-Sandwichgrill grillen.

Tipp:

Wer keinen Kontakt-Sandwichgrill besitzt, kann die Toasts auf den äußeren Seiten leicht buttern und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	488 kcal
Eiweiß:	37 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	308 mg
Kalium:	446 mg
	= 22 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	325 mg
	= 32 % vom Tagesbedarf

ROASTBEEF-AUFSCHNITT MIT EIERVINAIGRETTE

Zutaten

für 2 Personen

200 g	Roastbeef-Aufschnitt
150 g	Mixed Pickles, abgetropft
2	Eier
3 Essl.	Öl (36 g)
4 Essl.	Essig (60 g)
1 Essl.	geschnittener Schnittlauch (2 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

So schneidet Aufschnitt überdurchschnittlich ab.

Zubereitung

Die Eier hart kochen. Die abgetropften Mixed Pickles klein hacken, danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Essig und das Öl dazugeben, mit einem Schneebesen untermischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Eier pellen, klein würfeln und vorsichtig unter die Vinaigrette heben. Roastbeef-Aufschnitt auf 2 Teller verteilen und die Vinaigrette darüber geben. Dazu schmeckt Baguette.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Um Phosphor einzusparen, verwendet man von dem zweiten Ei nur das Eiweiß, denn das Phosphor befindet sich im Eigelb. Dadurch sinkt der Phosphorgehalt auf 273 mg (27% vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	1.210 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett:	47 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	2,5
Natrium:	1.175 mg
Kalium:	410 mg
= 20 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	335 mg
= 33 % vom Tagesbedarf	

SCHINKENSPÄTZLE

Zutaten

für 2 Personen

400 g	Spätzle (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
150 g	gekochter Schinken
100 g	Butterkäse, 60 % Fett i. Tr.
3 Essl.	Butter (60 g)
100 g	Zwiebel
1 Essl.	gehackte Petersilie (2 g) Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Spätzle-Auflauf: Woran sich nicht nur Schwaben laben.

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in 2 Essl. Butter goldbraun braten. Käse grob raffeln. Kochschinken in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Restliche Butter erhitzen und die pfannenfertigen Spätzle mit dem Kochschinken darin kurz anbraten. Nach und nach die Hälfte des Käses und die Zwiebeln dazugeben, mit Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Schinken salzhaltig ist. Spätzle mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C überbacken. Mit der Petersilie bestreuen und gleich servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn man auf die Zwiebel verzichtet, vermindert sich der Kaliumgehalt auf 329 mg (16 % vom Tagesbedarf). Statt Butterkäse kann eine andere Käsesorte verwendet werden. Dabei ist zu beachten, dass sich dann die Phosphorwerte erhöhen können, z. B. bei Emmentaler auf 449 mg (44 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	252 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	82 mg
Kalium:	374 mg
	= 19 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	121 mg
	= 12 % vom Tagesbedarf

ZUCCHINI-OMELETT

Zutaten

für 2 Personen

1	Zucchini (200 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
3	Cherrytomaten (60 g)
2	Eier
1	Eiklar
50 ml	Milch, 3,5 % Fett
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Erhebt den Feierabend zum Eierabend.

Zubereitung

Zucchini putzen und am besten mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel fein würfeln. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Zucchini zugeben. Nach ca. 1 Minute die Tomatenwürfel hinzufügen, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Zwei Eier und ein Eiklar mit der Milch verquirlen und über die Zucchini-Masse in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen. Das Omelett zusammenklappen und weitere 2 Minuten garen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen will, bereitet das Omelett ohne Tomaten zu. Dadurch beträgt der Kaliumgehalt nur noch 301 mg (15 % vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	388 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	571 mg
Kalium:	175 mg
= 9 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	216 mg
= 22 % vom Tagesbedarf	

CAMEMBERT-BIRNEN-BROT

Zutaten

für 2 Personen

2 Scheiben Weißbrot à 25 g
120 g Camembert, 60 % Fett i. Tr.
1 Birne (ohne Kerngehäuse
und Schale 120 g)
1 Teel. Butter (10 g)
2 Teel. Preiselbeerkonfitüre à 10 g

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Unser täglich Brot überback' uns heute.

Zubereitung

Die Birne schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die beiden Birnenhälften in schmale Scheiben schneiden. Das Brot tosten und mit Butter bestreichen. Die Birnenscheiben darauf verteilen. Den Camembert in Scheiben schneiden und auf die Birnenscheiben legen. Die Brote übergrillen, bis der Käse verläuft, oder im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken. Je 1 Teel. Preiselbeerkonfitüre auf die Toasts geben und gleich servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer auf eine niedrige Kaliumzufuhr achten muss, ersetzt die Birne durch zwei Birnenhälften aus der Konserve und reduziert so den Kaliumgehalt auf 140 mg (7 % vom Tagesbedarf).





MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail info@medice.de

www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH



Ein Service von

