

Das Rezeptheft



MITTAG ESSEN

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für
Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





VORWORT

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.

Allgemeine Tipps

Die tägliche Zufuhr von Kalium ist auf 2.000 mg beschränkt.

Garen Sie Nahrungsmittel nicht in der Mikrowelle oder im Schnellkochtopf. Durch diese Garmethoden geht nur wenig Kalium verloren.

Tiefgekühltes Gemüse enthält ca. ein Drittel weniger Kalium als frisches.

Diätsalz darf auf keinen Fall verwendet werden, da es sehr kaliumreich ist.



MITTAG ESSEN

für jeden Geschmack

Liebe Dialyse-Patienten,

der Alltag ist in vollem Gange, der Magen knurrt: Zeit für ein gesundes und sättigendes Mittagessen, um wieder Kraft zu tanken. Jeden Tag ein neues Gericht zu finden, ist gar nicht so einfach. Aber dabei hilft Ihnen jetzt das neue Rezeptheft mit tollen Lunch-Ideen.

Vom leichten Genuss bis zum deftigen Leckerbissen: Wir haben abwechslungsreiche Rezepte für jeden Geschmack für Sie zusammengestellt. So gelingt Ihnen mit wenig Aufwand ein kleines Festmahl und es bleibt Zeit für einen Spaziergang oder ein erholsames Schläfchen.

Alle Rezepte sind wie immer genau auf Ihre Bedürfnisse als Dialyse-Patient abgestimmt. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. In den Nährwerttabellen finden Sie wie gewohnt die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

**Viel Freude mit unseren Lunch-Rezepten wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	305 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	2,5 g
BE:	0
Natrium:	163 mg
Kalium:	529 mg
= 26 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	250 mg
= 25 % vom Tagesbedarf	

HAWAII-SCHNITZEL

Zutaten

für 2 Personen

2	Schweineschnitzel (à 125 g)
2	Scheiben Ananas, Konserve (150 g)
60 g	saure Sahne, 10 % Fett
60 ml	Weißwein
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Teel.	Curry
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Aloha an die Geschmacksknospen

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schweineschnitzel mit Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Im heißen Fett auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Die abgetropften Ananasscheiben schnell im Bratfett auf beiden Seiten anbraten und auf die Schnitzel geben.

Curry in einer Pfanne erhitzen, Wein angießen und etwa 1 Minute kochen lassen. Saure Sahne einrühren. Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Schnitzel auf 2 Tellern mit der Soße anrichten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Reis ist eine kaliumarme Beilage und schmeckt zu diesem Gericht sehr gut. Eine Portion (100 g gekochter Reis, poliert) enthält 20 mg Kalium (1 % vom Tagesbedarf) und 36 mg Phosphor (3 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	260 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	67 mg
Kalium:	682 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	246 mg
= 25 % vom Tagesbedarf	

SALAT MIT STEAKSTREIFEN



Zutaten

für 2 Personen

1	Hüftsteak (200 g)
50 g	Radicchio
50 g	Eisbergsalat
100 g	Kopfsalat
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	kleine Tomate (50 g)
	Schnittlauch (2 g)
1 Teel.	Öl (6 g)
	Pfeffer

Für die Marinade

2 Essl.	Essig (30 g)
1 Essl.	Essig Balsamico (15 g)
2 Essl.	Sahne (30 g), 30 % Fett
1 Essl.	Öl (12 g)
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Alles im grünen Bereich

Zubereitung

Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Für die Marinade Salz, Pfeffer, Essig und Essig Balsamico verrühren. Danach das Öl und die Sahne hinzufügen, mit einer Prise Zucker abschmecken.

1 Teel. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch hineingeben und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend bei milder Hitze noch 2–3 Minuten nachziehen lassen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit etwas Pfeffer würzen und mit Alufolie abdecken. Die Marinade über den Salat geben, gut durchmischen. Das Steak in Streifen schneiden. Tomate vierteln. Salat und Steakstreifen auf Teller verteilen und mit der Tomate dekorieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Als Variation kann man den Salat mit Putenschnitzstreifen zubereiten. Der Kaliumgehalt beträgt nur noch 603 mg (30 % vom Tagesbedarf), der Phosphorgehalt 232 mg (23 % vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	590 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	30 g
Kohlenhydrate:	44 g
BE:	3,5
Natrium:	358 mg
Kalium:	552 mg
= 28 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	339 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	

LINGUINE CINQUE TERRE

Zutaten

für 2 Personen

100 g	Linguine, roh, eifrei (gekocht 250 g)
1 Dose	Thunfisch in Öl (185 g) (abgetropft 160 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
150 g	Zucchini
6	Kirschtomaten (100 g)
6	Basilikumblätter
100 ml	Weißwein, trocken
2 Essl.	Öl (24 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pasta e basta

Zubereitung

Linguine in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Thunfisch gut abtropfen lassen. Zwiebel in Streifen schneiden. Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen. Basilikumblätter von den Stielen befreien. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin 2 Minuten anbraten. Die Zwiebelstreifen und Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mit Weißwein ablöschen, den Thunfisch dazugeben und bei geringer Hitze warm werden lassen. Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Salz einsparen möchte, kocht im Nudelwasser anstelle von Salz eine mit Nelken gespickte Zwiebel mit.





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	367 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	59 mg
Kalium:	394 mg
= 20 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	180 mg
= 18 % vom Tagesbedarf	

PFANNKUCHEN MIT SPARGEL

Zutaten

für 2 Personen

450 g	Spargel, weiß (geschält 400 g)
3 Essl.	Mehl (60 g)
1	Ei
75 ml	Sahne, 40 % Fett
75 ml	Wasser
1 Essl.	Öl (12 g) zum Ausbacken
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Spargeltarzan im Schlafrock

Zubereitung

Den geschälten Spargel in kochendem Salzwasser garen. Eine Prise Zucker im Kochwasser verleiht dabei dem Spargel einen besonders intensiven Geschmack. In der Zwischenzeit Mehl in eine Schüssel geben, mit Sahne und Wasser glattrühren. Das Ei trennen. Eigelb unter das Mehl rühren, sparsam salzen. Das Eiweiß in einer anderen Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig (auf keinen Fall steif) schlagen und mit einem Löffel unter den Teig heben – so werden die Pfannkuchen besonders locker. Öl in einer Teflonpfanne erhitzen, darin aus dem Teig 2 Pfannkuchen goldgelb braten und sofort zum gegarten Spargel servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer mehr Eiweiß zuführen möchte, rollt in die Pfannkuchen je 2 Scheiben gekochten Schinken (45 g). So steigt der Eiweißgehalt auf 21 g. **Achtung:** Dadurch erhöht sich der Kaliumgehalt auf 520 mg (26 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 240 mg (24 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	573 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	64 g
BE:	5
Natrium:	269 mg
Kalium:	192 mg
= 10 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	213 mg
= 21 % vom Tagesbedarf	

SPAGHETTI AGLIO E OLIO MIT GARNELEN

Zutaten

für 2 Personen

100 g	Garnelen, geschält und gegart
160 g	Spaghetti, roh, eifrei (gekocht 400 g)
2	Knoblauchzehen (2 g)
2	Chilischoten, getrocknet
2 g	Petersilie
4 Essl.	Öl (48 g) paar Spritzer Zitronensaft Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Garnelen Chilimilli

Zubereitung

Petersilie fein hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und dann zerbröseln. Öl in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Garnelen hineingeben. Knoblauch und Chili hinzufügen und bei milder Hitze braten, bis der Knoblauch glasig ist (nicht dunkel werden lassen, sonst wird er bitter). Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, danach abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Ein paar Spritzer Zitronensaft und Petersilie untermischen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Fleisch bevorzugt oder keine Garnelen mag, ersetzt diese durch 100 g Hähnchenbrustfilet. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 139 mg (7 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 170 mg (17 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept

Nährwertanalyse

Werte pro Person

Energie:	760 kcal
Eiweiß:	33 g
Fett:	48 g
Kohlenhydrate:	49 g
BE:	4
Natrium:	624 mg
Kalium:	820 mg
= 41 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	373 mg
= 37 % vom Tagesbedarf	

HIRTENMAKKARONI

Zutaten

für 2 Personen

200 g	Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)
100 g	Makkaroni, roh, aus Hartweizengrieß, eifrei (gekocht 250 g)
80 g	frische Champignons
200 g	passierte Tomaten
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
50 g	Speck, durchwachsen
50 ml	Sahne, 30 % Fett
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Teel.	Oregano, getrocknet
2 Teel.	Parmesankäse (10 g)
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Berghütte ruft

Zubereitung

Champignons putzen und blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Speck auch in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit 1 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck knusprig braten und auf einen Teller geben. Das restliche Öl ins Speckfett geben, darin das Hackfleisch hellbraun und krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Passierte Tomaten und Sahne hinzufügen, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Die Pilze untermischen und bei milder Hitze warmhalten.

Die Makkaroni in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung garen. Danach abgießen und tropfnass unter die Soße mischen. Auf 2 Teller verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit Champignons aus der Dose reduziert sich der Kaliumgehalt auf 712 mg (36% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 353 mg (35% vom Tagesbedarf). Verzichtet man ganz auf die Champignons, sinkt die Kaliumzufuhr auf 663 mg (33% vom Tagesbedarf) und die Phosphorzufuhr auf 325 mg (32% 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

