



Erweiterte
Auflage
mit noch mehr
Lebensmitteln

Sicherer Genuss trotz Dialyse

**Lebensmitteltabellen
für Patienten mit Nierenerkrankungen**



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

	8..... Milch&Co Milch, Milchprodukte, Käse, Eier, Milch- und Milchproduktalternativen
	12..... Fertiggerichte Schnelle Mahlzeiten und vegane Alternativen
	13..... Fleisch Fleisch, Wild und Geflügel, Wurstwaren, Fleischalternativen
	17..... Fisch See- und Süßwasserfische, Krusten- und Weichtiere, Fischerzeugnisse
	20..... Fette&Co Fette, Öle und Margarine, vegane Alternativen
	21..... Würzmittel&Co Gewürze, Pasten und Soßen
	22..... Nüsse&Samen
	23..... Getreide&Co Getreide, Stärkemehle, Kuchen und Backwaren, Brote, Teigwaren, Teigwarenalternativen
	27..... Brotaufstriche
	28..... Obst
	31..... Gemüse&Co Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze
	36..... Süßes&Knabberereien Süßes, Knabberereien und vegane Alternativen
	38..... Getränke Kaffee und Tee, Softgetränke und Säfte, alkoholische Getränke

Liebe Patienten,

der Beginn einer Dialysebehandlung ist für jeden Betroffenen ein Einschnitt in das tägliche Leben. Das betrifft auch die Ernährung. Eine Dialyse bedeutet aber keinesfalls, dass Sie jetzt nicht mehr mit Genuss essen können. Essen und Trinken ist immer gleichbedeutend mit Lebensqualität. Deshalb ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Nahrungsaufnahme nicht nur für den Behandlungserfolg der Dialysetherapie wichtig, sondern auch für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Mit dieser Ausgabe von „Sicherer Genuss trotz Dialyse“ profitieren Sie von einer erweiterten Auflage. Sie enthält für noch mehr Lebensmittel die für Sie so wichtigen tabellarischen Angaben.



Dieses Symbol kennzeichnet die ergänzten Kategorien mit veganen Alternativprodukten.

Es gibt keine allgemeingültige Dialyse-Diät. Sie sollten allerdings viel Energie (Kalorienzufuhr) und ausreichend Eiweiß aufnehmen, aber wenig Flüssigkeit, Natrium/Kochsalz, Kalium und Phosphor.

Die Tabellen in dieser Broschüre dienen der Berechnung und Beurteilung einzelner Lebensmittel. Der Gehalt an Eiweiß ist in Gramm dargestellt, der an Natrium, Kalium und Phosphor in Milligramm, jeweils pro 100 g verzehrbaren Anteil.* Richten Sie sich bei der Festlegung der Menge an Natrium, Kalium und Phosphor immer nach den Empfehlungen Ihres Arztes. Er weiß aufgrund der routinemäßig durchgeführten Blutuntersuchungen, ob Sie sich einer strengeren Diät unterziehen müssen oder ob es genügt, auf Lebensmittel mit einem besonders hohen Gehalt an diesen Mineralstoffen zu verzichten.

Sie sind an weiteren Informationen zum Thema Dialyse und Ernährung oder an leckeren Rezeptideen interessiert? Unseren Service für Sie finden Sie auf der Rückseite!

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

* Quellen: GU-Nährwerttabelle (Prof. Dr. L. Elmadfa), Nährwerttabelle Heseke/Heseke (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), DEBInet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz). Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02.

Wichtiger Hinweis zu unseren Tabellen

Bei den Nährwertangaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Die Schwankungsbreiten bei der Bestimmung des Nährwertgehaltes sind aufgrund biologischer Unterschiede der untersuchten Lebensmittel durchaus üblich. Nichtsdestoweniger ermöglichen die Angaben eine gute orientierende Einschätzung zu den Inhaltsstoffen der aufgeführten Nahrungsmittel.

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind sorgfältig geprüft und ausgewählt, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Firma, der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Empfehlungen ersetzen in keinem Fall die fachkundige Beratung durch Ihren behandelnden Arzt und eine professionelle Ernährungsberatung.

Zielgruppe	Energie pro kg Körpergewicht/Tag	Eiweißmenge/kg Körpergewicht/Tag	Phosphat/Tag	Kalium/Tag	Natrium/Kochsalz/Tag	Trinkmenge/Tag
Prädialysepatienten	>35 kcal (<60 Jahre), 30–35 kcal (>60 Jahre), angepasst an Aktivität	0,6–0,8 g	max. 600–1.000 mg	individuelle Einschränkungen bei Hyperkaliämie	5–6 g bei Bluthochdruck oder Wasser- einlagerungen	keine Einschränkungen, individuell abhängig von Ödemen und Diuretika
Dialysepatienten	35–40 kcal (<60 Jahre), 30–35 kcal (>60 Jahre), angepasst an Aktivität	1,2–1,4 g	max. 800–1.000 mg	max. 2.000–2.500 mg	max. 5–6 g	Restausscheidung + 500–800 ml
Peritoneal-dialysepatienten	25 kcal, Dialyselösungen beachten	1,2–1,4 g (angepasst an den Verlust über das Dialysat)	max. 800–1.000 mg	Hyperkaliämie seltener, individuell	max. 5–6 g	Einschränkungen seltener, individuell

Quelle: Druml W et al. S1-Leitlinie der DGEM. Aktuel. Ernährungsmed. 2015; 40: 21–37.

Phosphor Aufnahme reduzieren!

Phosphor ist in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten. Reich an Phosphor sind vor allem eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch. Auch Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte haben einen höheren Gehalt an Phosphor. Wichtiger als die natürliche Menge in Lebensmitteln ist allerdings die Art des Phosphors. So enthalten z.B. Getreideprodukte aus vollem Korn sowie getrocknete Erbsen, Bohnen und Linsen eine schwer aufschließbare Form von Phosphor: die Phytinsäure. Die vorwiegend in den Außenschichten des Getreidekorns und der Hülsenfrüchte vorkommende Phosphorverbindung kann nur zu 40–60 % vom Körper aufgenommen werden.

Für Sie bedeutet das, dass Sie Vollkornprodukte wie auch Hülsenfrüchte gelegentlich zu sich nehmen dürfen. Dialysepatienten wird jedoch geraten, während der Verarbeitung von Hülsenfrüchten die Menge des Kaliums nach Möglichkeit zu reduzieren. Allem voran sollten Sie auf den Verzehr des Einweich- und Kochwassers verzichten.

Angaben zur maximalen Phosphat-Tagesdosis finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite.

Das aus den Lebensmitteln aufgenommene Phosphor wird im Körper zu Phosphat umgewandelt. Im Gegensatz zum Phosphor aus natürlichen Lebensmitteln werden Zusatzstoffe als Phosphate zugeführt und fast vollständig vom Körper aufgenommen. Bestimmte Orthophosphate, z. B. Di-, Tri- und Polyphosphate, sind seit Langem als Lebensmittelzusatzstoffe in Gebrauch und in der EU als solche zugelassen. Phosphathaltige Zusatzstoffe werden auf dem Etikett von Lebensmitteln in der Zutatenliste angegeben. Häufig ist nur die E-Nummer genannt (E steht für Europa), die Menge muss nicht deklariert werden.

Lebensmittel mit diesen E-Nummern sollten Sie nach Möglichkeit meiden:
E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450 a, E 450 b, E 450 c, E 540, E 543, E 544, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1442



Kalium Aufnahme reduzieren!

Das Vermeiden kaliumreicher Lebensmittel ist für Dialysepatienten besonders wichtig. Die tägliche Aufnahme sollte nicht über 2.500 mg liegen, andernfalls kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen (u. a. des Herzens) kommen.

Einen sehr hohen Kaliumgehalt haben Trockenfrüchte, Nüsse, Obst- und Gemüsesäfte sowie einige Obst- und Gemüsesorten. Eine gute Alternative dazu sind Gefrierobst und -gemüse, denn diese enthalten weniger Kalium als frisches.

Ebenfalls ärmer an Kalium sind Dosenobst und -gemüse, allerdings sollte das kaliumreiche Wasser nicht verwendet werden.

Gemüse und Kartoffeln sollten vor der Zubereitung klein geschnitten und in reichlich Wasser gekocht werden. Dadurch kann der Kaliumgehalt um bis zu 50% reduziert werden. Das Kochwasser sollte nicht verzehrt werden.

Auch der beim Schmoren von Fleisch austretende Sud sollte nicht mitverzehrt werden. Auf Fleisch sollten Sie dennoch nicht verzichten, da dies eine wichtige Eiweißquelle ist.



Eiweiß Ausreichend zuführen!

Eiweiß ist für viele Körperfunktionen wichtig. Während der Dialysebehandlung wird es dem Körper entzogen. Deshalb müssen Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr besonders achten und mindestens 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (also 84 g Eiweiß bei einem Körpergewicht von 70 kg) pro Tag zu sich nehmen.

Dabei sollte das Eiweiß sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Als Eiweißlieferanten eignen sich besonders Fleisch und Fisch sowie Eier, Quark und Käse, bei den pflanzlichen Lebensmitteln Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Einige dieser Lebensmittel sind reich an Natrium, Kalium und Phosphor. Dies müssen Sie bei der Gesamtberechnung beachten.



Natrium/Kochsalz Aufnahme reduzieren!

Pro Tag sollte der Körper max. 2.000 bis 2.500 mg Natrium aufnehmen. Das entspricht 5 bis 6 g Natriumchlorid (Kochsalz). Aufgrund des natürlichen Natriumgehalts der Lebensmittel ist dieser Wert schnell erreicht. Daher ist es sinnvoll, Speisen nach Möglichkeit nicht nachzusalzen, zumal Natrium bzw. Natriumchlorid Durst macht. Dieser führt zu unerwünschten Wassereinlagerungen (Ödemen) und zu Bluthochdruck. Bevorzugen Sie also natriumarme Nahrung, d.h. Lebensmittel mit weniger als 120 mg Natrium pro 100 g verzehrbaren Anteil.

Besonders natriumreich sind alle Fertiggerichte, Fertigsuppen und -soßen; Würzmittel; gesalzene und geräucherte Fleischerzeugnisse, Wurst und Fische; Schmelzkäse, Harzer, Edelpilzkäse; Käsegebäck und Salzstangen; Salz- und Dillgurken sowie Oliven.

Verzichten Sie unbedingt auf Kochsalzersatzstoffe (Diätsalz), da diese sehr viel Kalium enthalten. Gute Alternativen für Salz sind hingegen Kräuter und Gewürze.

Für detailliertere Informationen schlagen Sie gerne in unserem Rundum-Ratgeber auf den Seiten 34 und den folgenden nach.



Milch&Co

Milch, Milchprodukte, Käse, Eier, Milch- und Milchproduktalternativen

Milch	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Kuhmilch, 3,5% Fett	3,3	92	157	48
Kuhmilch, fettarm, 1,5% Fett	3,4	94	155	49
Kuhmilch, entrahmt, 0,1% Fett	3,5	96	150	50
Haltbare Kuhmilch, 3,5% Fett	3,3	102	157	48
Haltbare Kuhmilch, 1,5% Fett	3,4	94	155	49
Kuhmilch, laktosefrei, 1,5% Fett	3,3	90	120	47
Kuhmilch, laktosefrei, 3,5% Fett	3,3	92	140	45
Kuhmilch, laktosefrei < 1% Fett	3,3	90	160	44
Schafsmilch	5,3	115	182	30
Ziegenmilch	3,7	103	177	42

Milchprodukte	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Buttermilch	3,5	90	147	57
Buttermilchpulver	38,6	991	1597	628
Crème fraîche, 40% Fett	2	59	105	39
Dickmilch, 3,5% Fett	3,3	102	157	48
Dickmilch, entrahmt, 0,1% Fett	3,5	96	150	50
Fruchtjoghurt, 3,5% Fett	2,9	90	130	40
Fruchtjoghurt, 1,5% Fett	3,4	100	155	49
Joghurt, 3,5% Fett	3,3	102	157	48
Joghurt, 1,5% Fett	3,4	94	155	49
Joghurt, 0,1% Fett	3,5	96	150	50
Kefir, 3,5% Fett	3,3	92	157	48
Kondensmilch, 10% Fett	8,8	246	420	128
Milchreis	3	71	97	44

Milchprodukte	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Molke, süß	0,8	43	129	45
Molkepulver	11,6	624	1873	653
Sahne, 10% Fett (Kaffeesahne)	3,1	85	132	40
Sahne, 30% Fett (Schlagsahne)	2,4	63	112	34
Sahne, sauer, 10% Fett (Sauerrahm)	3,1	88	158	58
Sahne, sauer, 24% Fett (Schmand)	2,6	74	133	49
Trockenmilchpulver aus Magermilch	35,3	967	1642	504
Trockenmilchpulver aus Vollmilch	25,5	710	1160	371

Käse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Appenzeller, 50% Fett i. Tr.	25,4	540	82	620
Bergkäse, 45% Fett i. Tr.	28,9	700	100	300
Brie, Rahmbrie, 50% Fett i. Tr.	22,6	188	152	640
Butterkäse, 60% Fett i. Tr.	17	300	100	700
Camembert, 60% Fett i. Tr.	17,9	310	95	720
Camembert, 50% Fett i. Tr.	20,5	390	96	669
Camembert, 40% Fett i. Tr.	22	350	120	670
Camembert, 30% Fett i. Tr.	23,5	385	120	680
Chester, Cheddar, 50% Fett i. Tr.	25,4	489	102	632
Edamer, 40% Fett i. Tr.	26	500	105	500
Edelpilzkäse, 50% Fett i. Tr.	21,1	362	128	800
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	28,9	627	95	280
Fetakäse, 45% Fett i. Tr.	17	337	150	1272
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50% Fett i. Tr.	13,5	170	118	320
Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse, mind. 60% Fett, höchst. 85% Fett i. Tr.	11,3	135	95	375
Gorgonzola, 55% Fett i. Tr.	19,4	356	260	1400
Gouda, 45% Fett i. Tr.	22	443	100	600
Gruyère, 50% Fett i. Tr.	26,9	581	86	588
Hüttenkäse, körniger Frischkäse, 20% Fett i. Tr.	13,6	170	50	400
Leerdammer, 45% Fett i. Tr.	25,9	500	100	600

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Käse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Limburger, 20 % Fett i. Tr.	26,4	285	147	720
Limburger, 40 % Fett i. Tr.	22,4	256	128	720
Manchegokäse, 55 % Fett i. Tr.	27	450	99	427
Mascarpone, 89 % Fett i. Tr.	4,6	130	80	40
Mozzarella aus Kuhmilch, 45 % Fett i. Tr.	18,6	350	100	500
Münsterkäse (Weichkäse), 45 % Fett i. Tr.	21,6	240	135	1000
Münsterkäse, 50 % Fett i. Tr.	21,1	300	150	700
Parmesan, 37 % Fett i. Tr.	35,6	743	131	600
Raclettekäse, 50 % Fett i. Tr.	22,7	500	100	600
Ricotta, 45 % Fett i. Tr.	8,6	146	146	185
Romadur, 30 % Fett i. Tr.	24,8	316	117	1230
Roquefort, 50 % Fett i. Tr.	21,1	392	91	1496
Sauermilchkäse (Handkäse, Stangenkäse, Harzer und Mainzer Käse), höchst. 10 % Fett i. Tr.	30	270	100	1520
Schichtkäse, 20 % Fett i. Tr.	11,9	180	120	40
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	14,4	944	65	1260
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	11,4	187	82	34
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	12,5	165	87	35
Speisequark mager	13,5	160	95	40
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	26,3	512	60	584

Eier	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Ganzes Hühnerei (Gewichtsklasse M), 58 g	6,7	111	76	75
Hühnereigelb (Eidotter von einem ganzen Ei), 19 g	3,1	112	26	10
Hühnereiweiß (Flüssigeiweiß, Eiklar von einem ganzen Ei), 33 g	3,7	7	51	56

Milch-/Milchproduktalternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Bio-Soja-Drink Kakao	4	90	120	50
Haferdrink/Hafermilch abgepackt	0,5	11	32	26
Kokosnussmilch/Kokosnussdrink, Konserve	2	100	260	15

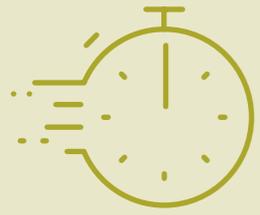


Milch-/Milchproduktalternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Mandeldrink	0,6	10	67	71
Mandeldrink mit Schokolade	0,6	19	75	71
Mandeldrink mit Vanille, gesüßt	0,4	8	50	63
Reisdrink	0,3	56	27	39
Soja-Creme zum Kochen	2	19	54	50
Soja-Drink/Soja-Milch	3,5	52	170	19
Soja-Drink mit Schokolade	2	51	140	53
Soja-Drink mit Vanille	3	52	120	51
Soja-Joghurt (Yofu)	4	150	70	100
Soja-Käse (Tofu)	8,8	98	121	7
Soja-Quark	12	220	200	20
Vegane Crème fraîche aus Hafer, 1,5 % Fett	1	44	42	4
Vegane Crème fraîche aus Kokosfett, 15 % Fett	1	22	44	12
Veganer Frischkäse aus Kokosöl	0	4	5	600
Veganer griechischer Joghurt	6	120	300	140
Veganer Käse	0,5	16	34	750

Notizen

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).





Fertiggerichte*

Schnelle Mahlzeiten und vegane Alternativen

Schnelle Mahlzeiten	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Frikadelle mit Bratkartoffeln und Tomatenketchup	5,3	69	309	258
Geschnetzeltes „Züricher Art“	10,5	140	265	215
Grünkohl-Eintopf (Schweinefleisch und Kartoffeln)	3,7	54	300	204
Gulaschsuppe, Konserve	10,6	105	298	432
Hühnerfrikassee	8,6	92	161	227
Jägerschnitzel	12,6	107	292	222
Kartoffelgratin	2,3	60	314	205
Kartoffelschupfnudeln	4,5	150	260	890
Käsespätzle	7,9	129	59	110
Kimchi	1,1	24	150	500
Königsberger Klopse, Konserve	8,5	83	145	735
Lasagne	8,2	115	165	358
Pizza Margherita	8,1	87	122	191
Pizza Salami	8,2	99	140	340
Pizza Thunfisch	5,3	61	200	303
Ravioli mit Fleischfüllung	5,9	117	81	216
Schwäbische Eierspätzle	6,5	120	46	830
Schwäbische Maultaschen	8,5	210	180	1200
Spaghetti Bolognese	5,6	85	157	213
Suppenmaultaschen	9	220	150	1100

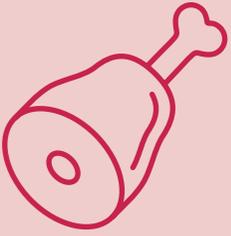


Vegane Alternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Falafel	13	190	590	290
Hefeextrakt-Aufstrich	24	100	2100	3380
Soja-Klöße, nass, Konserve	32	354	990	763
Soja-Klöße, roh	19,5	191	506	571

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

*Alle Werte der Fertiggerichte stammen von naehwertrechner.de und können je nach Hersteller bzw. Produkt abweichen.

Fleisch



Fleisch, Wild und Geflügel, Wurstwaren, Fleischalternativen

Fleisch	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Hackfleisch (Schwein/Rind), frisch	19	165	317	55
Hackfleisch (Rind), frisch	19,6	168	310	60
Hackfleisch (Schwein), frisch	17,8	160	327	46
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	18	213	380	78
Hammelfleisch (Kotelett)	14,9	138	345	90
Hammelfleisch (Filet)	20,4	162	289	94
Kalbfleisch (Brust)	18,6	237	329	105
Kalbfleisch (Filet)	20,6	200	348	95
Kalbfleisch (Haxe)	20,9	200	300	115
Kalbfleisch (Keule, Schlegel)	20,7	198	343	86
Kalbfleisch (Kotelett)	21,1	195	369	93
Kalbsherz	15,9	180	265	104
Kalbsleber	19,2	306	316	87
Kalbsniere	16,7	260	290	200
Kalbsschnittel	20,7	206	355	83
Kaninchenfleisch	20,8	224	382	47
Lammfleisch, Filet	20,4	162	289	94
Lammkotelett, ohne Knochen	14,9	140	345	90
Pferdefleisch	20,6	185	332	44
Rinderherz	16,8	195	286	108
Rinderleber	19,5	352	292	116
Rinderniere	16,6	270	220	235
Rindfleisch (Filet)	21,2	164	340	42
Rindfleisch (Kamm, Hals)	19,3	200	300	45
Rindfleisch (Lende, Roastbeef)	22,4	157	335	55
Rindfleisch (Rostbraten, dicke Rippe)	20,2	149	316	53

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Fleisch	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Rindfleisch, Schabefleisch (Tatar)	21,2	190	360	66
Rinderzunge	16	229	255	100
Schweinefleisch (Bauch)	17,8	55	157	59
Schweinefleisch (Bug, Blatt, Schulter, Schaufel)	17	149	291	74
Schweinefleisch (Eisbein, Haxe)	19	90	247	59
Schweinefleisch (Filet)	21,5	173	348	74
Schweinefleisch (Kamm)	16,7	139	252	76
Schweinefleisch (Kasseler)	20,9	160	324	958
Schweinefleisch (Kotelett)	16,9	172	292	72
Schweinefleisch (Schnitzel)	22,2	172	292	72
Schweineleber	21,2	32	350	77
Schweineniere	16	260	242	173

Wild und Geflügel	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Ente	18,1	187	270	38
Fasan	23,8	245	317	32
Gans	15,7	184	420	86
Hase	21,6	220	276	50
Hirsch	20,6	197	330	61
Huhn (Brust, mit Haut)	22,2	212	264	66
Huhn (Herz)	17,3	164	262	111
Huhn (Leber)	22,1	240	218	68
Huhn (Schlegel, Keule)	18,2	188	250	95
Huhn, Brathuhn	19,9	200	359	83
Huhn, Suppenhuhn	18,5	178	190	100
Reh (Rücken)	22,4	220	342	84
Truthahn	20,2	226	300	63
Truthahn (Brust, ohne Haut)	24,1	200	333	46
Truthahn (Keule, ohne Haut)	20,5	180	289	86
Wildschwein	19,5	167	359	94

Wurstwaren	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Bierschinken	16,6	152	261	753
Blutwurst (Rotwurst)	10	22	38	680
Bockwurst	12,3	67	249	700
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	9,8	190	140	520
Cervelatwurst	20,3	155	300	1260
Chorizo	24	150	398	1235
Corned Beef	21,7	128	131	833
Dosenwürstchen (Brühwürste)	13	185	165	711
Fleischkäse (Leberkäse)	12,4	130	299	599
Fleischwurst	99	129	199	829
Frankfurter Würstchen	13,1	107	154	1150
Frühstücksfleisch	14,7	220	212	1060
Geflügelwurst	16,2	186	310	987
Jagdwurst	14,8	144	260	818
Kalbsleberwurst	13	205	225	780
Leberpastete	14,2	191	173	738
Leberwurst, grob	15,9	154	143	810
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	13,9	160	213	1090
Mortadella	12,4	143	207	668
Salami	18,5	167	224	2080
Schinken, gekocht (Kochschinken)	22,5	136	270	965
Schinken, roh, geräuchert (Schinkenspeck)	20,7	157	277	2580
Speck, durchwachsen	9,1	108	225	1770
Weißwurst Münchner Art	11,1	126	122	620
Wiener Würstchen	10,2	170	204	941

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Fleischalternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Soja-Aufschnitt	15	44	187	503
Soja-Bratwurst	12	150	300	630
Soja-Burger (Patty)	16	210	330	570
Soja-Eiweiß	64	840	2200	3
Soja-Eiweißpulver	88	780	81	1000
Soja-Eiweiß, texturiert (Fleischersatz)	50	740	2100	60
Soja-Eiweiß, texturiert (Fleischersatz), gebraten	50	760	2156	62
Soja-Eiweiß, texturiert, gekocht	23	307	725	21
Soja-Fleisch mit Soße, Konserve	13,5	8	72	514
Soja-Geschnetzeltes, frisch	19	320	750	640
Soja-Hack	11,5	170	620	310
Soja-Hackbällchen	15,4	180	460	380
Sojalecithin-Granulat	6	2000	1210	11
Soja-Schnitzel Trockenprodukt	34,5	402	1118	793
Soja-Veggieburger (Patty)	15,7	210	330	570
Soja-Wurst, Konserve	11	33	153	448
Soja-Wurst, Konserve, abgetropft	10	20	129	519
Tofu weich, Seidentofu	6	71	220	23
Veganer Aufschnitt	18	440	200	710
Veganes Filet/veganes Steak	23	450	600	490
Vegane Fleischbällchen	21	340	180	550
Veganer Hackbraten	21	340	180	550
Veganer Schinken	12	70	170	1470
Veganer Speck	32	220	150	1770
Vegane Würstchen (Tofu/Seitanwürstchen)	20	230	230	890



Fisch

See- und Süßwasserfische, Krusten- und Weichtiere, Fischerzeugnisse

Seewasserfische	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Flunder	16,5	200	332	92
Heilbutt (weißer Heilbutt)	20,1	202	446	67
Hering (Atlantikhering)	18,2	250	360	117
Hering (Ostseehering)	18,1	210	310	74
Kabeljau (Dorsch)	17,7	194	352	72
Katfisch (Steinbeißer)	15,8	179	282	105
Köhler (Seelachs)	18,3	300	374	81
Makrele	18,7	238	396	95
Rotbarsch (Goldbarsch)	18,2	201	308	80
Sardellen	20,1	233	278	100
Sardinen	19,4	258	420	100
Schellfisch	17,9	176	301	116
Scholle	17,1	198	311	104
Seehecht (Hechtdorsch)	17,2	142	294	101
Seelachs (Alaska)	16,7	376	428	80
Seezunge	17,5	195	309	100
Steinbutt	16,7	159	290	114
Thunfisch	21,5	200	407	43

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Süßwasserfische	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Aal	15	223	217	65
Barsch (Flussbarsch)	18,4	198	330	47
Brasse (Brachse, Blei)	16,6	200	310	23
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	19,5	242	413	63
Hecht	18,4	215	304	74
Karpfen	18	216	378	30
Lachs (Salm)	19,9	266	371	51
Renke (Maräne, Felchen)	17,8	290	318	36
Schleie	17,7	207	369	33
Waller (Wels)	15,3	151	421	20
Zander	19,2	151	377	24

Krusten- und Weichtiere	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Austern	9	157	184	289
Garnele (Nordseegarnele)	18,6	224	266	146
Hummer	15,9	234	220	270
Jakobsmuschel	11,1	151	311	205
Krebs (Flusskrebs)	15	224	254	253
Languste	17,2	215	500	182
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	10,5	250	277	290
Tintenfisch	16,1	143	273	387

Fischerzeugnisse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Aal, geräuchert	17,9	250	243	500
Bismarckhering (Hering, mariniert)	16,5	150	75	1090
Brathering	16,8	240	182	569
Bückling	21,2	256	343	689
Fischstäbchen, Tiefkühlprodukt	12	125	195	230
Hering in Gelee	12,7	200	159	594
Heringsfilet in Tomatensoße	14,8	190	352	526
Kaviar, echter (russischer)	26,1	300	164	1940

Fischerzeugnisse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Kaviarersatz (deutscher Kaviar)	14	420	73	2120
Krabben in Dosen	17,4	182	110	1000
Lachsersatz (in Öl)	19,5	240	55	2900
Lachs, geräuchert	28,5	308	475	64
Makrele, geräuchert	20,7	240	275	261
Matjeshering	16	200	235	2500
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	23,8	294	248	291

Notizen

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Fette&Co

Fette, Öle und Margarine, vegane Alternativen

Fette, Öle und Margarine	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	0,7	21	16	5
Butterschmalz	0,3	1	3	2
Diätmargarine	0,2	8	7	39
Gänseschmalz	0	5	1	5
Halbfettmargarine	1,6	8	7	390
Mayonnaise, 80 % Fett	1,1	60	18	481
Schweineschmalz	0,1	2	1	1



Vegane Alternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Distelöl	0	0	1	0
Kokosfett	0		2	2
Kürbiskernöl	0	0	1	0
Olivenöl	0	1	1	1
Rapsöl	0	1	1	1
Pflanzenmargarine	0,2	10	7	101
Vegane Mayonnaise, 50 % Rapsöl	0,5	17	16	440
Soja-Mayonnaise	6	49	66	770
Soja-Margarine	0,9	23	42	940
Soja-Öl	0	0	1	0
Sonnenblumenöl	0	1	1	1

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Würzmittel&Co

Gewürze, Pasten und Soßen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Backpulver	0,1	8430	50	11800
Essig	0	30	90	20
Fleischbrühe, gekörnt, Trockenprodukt	24	700	500	25000
Gelatine	84,2	0	22	32
Hefe, Bäckerhefe	16,7	479	640	34
Hefe, Trockenbackhefe	36	1200	2000	50
Miso, fermentierte Soja-Produkte	8	110	42	7
Pesto verde	5,5	38	388	185
Remoulade, 50 % Fett	1	55	50	250
Senf	5,9	134	130	1307
Soja-Soße	10	145	485	1168
Tomatenketchup	2	40	600	1200
Tomatenmark, gesalzen	2,3	34	1160	590
Weinsteinbackpulver	0,1	0	4	8300

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Nüsse&Samen

Nüsse und Samen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Cashewnuss	17,2	375	552	15
Chiasamen	16,5	860	407	16
Esskastanie (Marone)	3,4	87	707	2
Erdnuss, geröstet	25,6	410	777	5
Erdnuskerne	25,3	341	661	11
Haselnuskerne	12	330	630	2
Kokosnuss	3,9	94	379	35
Kokosraspel	5,6	160	750	28
Kürbiskerne	24,4	830	814	18
Leinsamen, ungeschält	24,4	662	725	60
Macadamianuss	8	200	265	5
Mandel, süß	18,7	454	835	20
Mohn, Schlafmohn (Samen, trocken)	20,2	850	705	21
Paranuss	13,6	674	644	2
Pinienkerne	13	605	600	4
Pistazie	20,8	500	1020	6
Sesam (Samen, trocken)	17,7	607	458	45
Sonnenblumenkerne	22,5	618	725	2
Walnuss	14,4	410	570	2

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Getreide&Co

Getreide, Stärkemehle, Kuchen und Backwaren, Brote, Teigwaren, Teigwarenalternativen

Getreide	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Amaranth	14	560	510	4
Amaranth, gekocht	3,8	150	140	6
Buchweizen (geschältes Korn)	9,1	320	392	2
Buchweizengrütze	8,1	150	218	1
Buchweizengrütze, gekocht	3	70	88	4
Buchweizenvollmehl	11,7	263	380	1
Bulgur, gekocht	3,2	113	78	83
Dinkel	15	400	390	8
Dinkel, gekocht	6	150	140	5
Dinkelmehl	13	180	190	0,5
Dinkelvollkornmehl	14	360	350	2,5
Gerste (ganzes Korn), entspelzt	10,4	342	444	18
Grünkern (Dinkel, Spelz)	11,6	411	447	3
Hafer (ganzes Korn), entspelzt	9,9	342	355	8
Haferflocken	12,5	390	348	7
Haferflocken (Instant)	13,3	441	373	5
Hafermehl	13,8	405	268	6
Hirse (ganzes Korn, entspelzt)	9,8	275	173	3
Hirse, gegart	4	99	52	1
Hirse, gepufft	13	270	40	5
Kichererbsenmehl	22	318	846	64
Lupinenkerne, gekocht	16	130	250	4
Lupinensamen, geschrotet	36	440	1010	15
Mais, Grieß (Polenta)	8,8	73	80	1
Mais (ganzes Korn)	8,5	213	294	6

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Getreide	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Mais-Frühstücksflocken (Cornflakes)	7,2	59	139	910
Maismehl	8,3	281	120	1
Quinoa	13,8	328	804	10
Quinoa, gekocht	3,5	156	143	2
Reis (poliert, roh)	7,4	114	109	4
Reis (poliert, gekocht, abgetropft)	2	36	31	163
Reis (unpoliert)	7,2	325	150	10
Reis (unpoliert, gekocht)	2,8	101	78	3
Reis (poliert, parboiled, roh)	6,8	94	92	6
Reis (poliert, parboiled, gekocht)	2,4	75	30	138
Roggen (ganzes Korn)	8,8	336	510	4
Roggenmehl (Typ 1150)	8,9	196	297	1
Roggenmehl (Typ 815)	6,9	126	170	1
Soja-Mehl, vollfett	40,8	553	1870	4
Weizen (ganzes Korn)	10,6	341	381	8
Weizengrieß	10,8	87	112	1
Weizenkeime	26,6	1100	993	5
Weizenkleie	14,9	1143	1352	2
Weizenmehl (Typ 1700)	12	350	390	2
Weizenmehl (Typ 1050)	11,6	208	203	2
Weizenmehl (Typ 405)	10,6	74	108	2
Wildreis, gekocht	5	155	129	2

Stärkemehle	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Kartoffelstärke	0,6	7	15	7
Maisstärke	0,4	30	7	3
Reisstärke	0,8	10	8	61
Weizenstärke	0,4	20	16	2

Kuchen und Backwaren	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Apfelkuchen gedeckt (Mürbeteig)	2,7	66	98	84
Apfelkuchen (Rührteig)	3,3	82	92	70
Berliner	8	70	120	245
Biskuit (Löffelbiskuit)	8,5	184	144	49
Butterkuchen (Hefeteig)	6,1	80	110	10
Croissant (Blätterteig)	5,7	80	100	300
Hefengebäck, einfach	8,5	71	139	31
Käsesahnetorte	7,9	107	85	48
Schwarzwälder Kirschtorte	3,1	69	94	35
Streuselkuchen	6,3	70	88	10
Waffeln	4,3	125	70	101
Zwieback, eifrei	10	132	160	265

Brote	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Baguette	7,9	105	130	418
Brötchen (Roggen)	6,4	155	229	465
Brötchen (Vollkorn)	8,1	245	260	540
Brötchen (Weizen)	8,7	102	130	553
Knäckebrötchen (Roggenbrot)	9,4	300	436	463
Laugengebäck	7,1	98	100	1750
Pita	9	97	120	540
Pita, Vollkorn	10	180	170	530
Pumpernickel	7,4	147	338	370
Roggenbrot	6,7	118	244	523
Roggenmischbrot	6,9	136	185	537
Roggenvollkornbrot	7	200	290	525
Tortillas, Vollkorn	10	350	260	510
Weizenbrot (Weißbrot)	8,2	90	130	540
Weizentoastbrot	7,4	90	160	551
Weizenvollkornbrot	7,8	196	220	448

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Teigwaren	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Eierteigwaren (Nudeln), roh	12,3	191	164	17
Eierteigwaren (Nudeln), gekocht, gesalzen	4,9	51	20	158
Teigwaren, eifrei, roh	12,5	165	200	5
Teigwaren, eifrei, gekocht, gesalzen	5	50	22	96
Vollkornnudeln, mit Ei, roh	12,6	380	350	5
Vollkornnudeln, mit Ei, gekocht	5,3	50	22	96



Teigwarenalternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Kichererbsennudeln, roh	18	407	810	20
Linsennudeln, roh	26	310	912	10
Reisnudeln, gekocht	2	20	4	19
Soja-Nudeln, roh	15	220	520	20
Soja-Nudeln, gekocht	7	100	240	3
Soja-Teigwaren (Bandnudeln, gegart)	6	138	131	1

Notizen

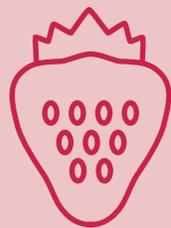
Brotaufstriche



Brotaufstriche	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Aprikosenkonfitüre	0,3	11	75	5
Erdbeerkonfitüre	0,3	10	62	5
Erdnussbutter	22	330	700	350
Heidelbeerkonfitüre	0,3	14	64	0
Himbeerkonfitüre	0,5	16	56	7
Hummus	5	110	170	240
Honig (Blütenhonig)	0,3	5	45	2
Invertzuckercreme (Kunsthonig)	0,1	0	4	19
Johannisbeerkonfitüre, rot	0,5	20	83	14
Nuss-Nougat-Creme	4	200	442	44
Sauerkirschkonfitüre	0,5	9	90	11
Zwetschgenkonfitüre	0,3	9	82	1

Notizen

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Obst

Obst	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Ananas	0,5	9	173	2
Ananas, Konserve, abgetropft	0,4	6	123	1
Apfel	0,3	12	122	3
Apfel, getrocknet	1,4	51	622	10
Apfelmus, ungesüßt	0,2	6	114	2
Apfelsine (Orange)	1	22	165	1
Aprikosen	0,9	22	280	2
Aprikosen, getrocknet	5	111	1370	11
Aprikosen, Konserve, abgetropft	0,6	15	171	13
Avocado	1,9	38	487	3
Banane	1,2	27	382	1
Birne	0,5	13	126	2
Birne, Konserve, abgetropft	0,3	8	65	4
Brombeeren	1,2	30	180	2
Brombeeren, Konserve, abgetropft	1	26	109	3
Cranberrys	0,5	11	80	2
Datteln, getrocknet	2	60	649	35
Erdbeeren	0,8	26	147	2
Erdbeeren, Konserve, abgetropft	0,6	25	96	8
Feigen	1,3	32	248	2
Feigen, getrocknet	3,9	108	850	37
Granatapfel	0,7	17	238	2
Hagebutten	3,6	258	291	124
Heidelbeeren, Blaubeeren	0,7	13	78	1
Heidelbeeren, Konserve, abgetropft	0,9	16	59	4

Obst	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Himbeeren	1,3	44	200	1
Himbeeren, Konserve, abgetropft	0,7	13	92	7
Holunderbeeren, schwarz	2,6	57	303	1
Honigmelone	0,9	21	330	20
Johannisbeeren, rot	1,1	27	257	1
Johannisbeeren, schwarz	1,3	40	310	2
Kirschen, sauer	0,9	19	114	2
Kirschen, sauer, Konserve, abgetropft	1	17	67	3
Kirschen, süß	0,9	20	229	3
Kirschen, süß, Konserve, abgetropft	0,7	14	131	2
Kiwi	0,9	31	314	4
Limette	0,5	11	82	2
Litschi	0,9	30	182	3
Mandarinen	0,6	19	150	2
Mandarinen, Konserve, abgetropft	0,5	10	50	6
Mango	0,6	13	170	6
Mango, Konserve, abgetropft	0,3	10	100	3
Melone (Cantaloupe)	0,9	15	267	17
Melone (Galia)	0,5	30	297	15
Mirabellen	0,7	33	230	0
Mirabellen, Konserve, abgetropft	0,6	28	137	0
Nektarinen, ohne Stein	0,9	24	270	9
Oliven (grün, mariniert)	1,4	17	49	2100
Papaya	0,5	27	191	3
Pfirsiche	0,8	21	194	1
Pfirsiche, getrocknet	3,1	122	1340	9
Pfirsiche, Konserve, abgetropft	4	10	103	4
Pflaumen	0,6	18	177	2
Pflaumen, getrocknet	2,3	73	824	8
Pflaumen, Konserve, abgetropft	0,5	14	118	12
Preiselbeeren, Kronsbeeren	0,3	10	77	2

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Obst	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Preiselbeeren, Konserve, abgetropft	0,5	10	69	16
Quitten	0,4	19	183	2
Sanddornbeeren	1,4	9	133	4
Stachelbeeren	0,8	30	203	1
Stachelbeeren, Konserve, abgetropft	0,5	9	98	1
Wassermelone	0,6	11	114	1
Weinbeeren, getrocknet (Rosinen)	2,5	110	782	21
Weinbeeren, Weintrauben	0,7	20	192	2
Zitrone	0,7	16	170	3
Zuckermelone	0,9	23	309	17

Notizen



Gemüse&Co

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze

Gemüse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Artischocke	2,4	130	350	47
Artischocke, gekocht	2,4	130	196	39
Aubergine	1,2	21	224	3
Aubergine, gekocht	1,3	23	176	4
Bambussprossen	2,5	55	470	6
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	2,1	47	223	267
Bleichsellerie (Staudensellerie)	1,2	48	344	132
Blumenkohl	2,5	54	328	16
Blumenkohl, gekocht	2,1	41	161	11
Blumenkohl, tiefgefroren, gekocht	1,7	49	155	11
Bohnen, grün (Schnittbohnen)	2,4	38	243	2
Bohnen, grün, gekocht	2,3	35	123	2
Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	1,2	24	148	249
Bohnen, grün, getrocknet	20,7	419	1770	17
Brokkoli, roh	3,3	82	373	19
Brokkoli, gekocht	3,2	79	298	15
Brokkoli, tiefgefroren, gekocht	4,1	62	210	19
Chicorée	1,3	26	192	4
Chinakohl	1,2	30	144	19
Eisbergsalat	0,7	18	160	2
Endivie	1,8	54	346	53
Erbsen, Gartenerbsen, grün, frisch	6,6	100	340	2
Erbsen, Gartenerbsen, Konserve, abgetropft	3,6	62	150	222
Feldsalat (Rapunzel)	1,8	49	420	4
Fenchel	1,4	51	395	27
Fenchel, gekocht	1,4	51	220	23

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Gemüse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Frühlingszwiebel	2	29	260	7
Gartenkresse	4,2	38	550	5
Grünkohl	4,3	87	490	44
Grünkohl, gekocht	3,4	72	199	23
Gurke (Salatgurke)	0,6	15	160	8
Gurke (Salzgurke, Salzdillgurke)	1	30	83	960
Ingwer	2,5	140	910	34
Kartoffeln, geschält, frisch	2	50	411	3
Kartoffeln, geschält, gekocht (Salzkartoffeln)	1,9	31	280	155
Kartoffeln, gewässert, gekocht, gesalzen	2,5	45	177	300
Kartoffeln, gekocht mit Schale (Pellkartoffeln)	2	50	443	3
Kartoffeln, Konserve, geschält, abgetropft, gegart	1,7	29	283	270
Kartoffeln, Süßkartoffeln (Batate), roh	1,6	40	360	4
Kartoffeln, Süßkartoffeln (Batate), gekocht	1,6	40	325	4
Kartoffeln, Pommes frites, verzehrfertig, gesalzen	4,2	112	926	6
Kartoffelflocken (Püree), trocken	7,1	310	1290	138
Kartoffelpuffer aus Trockenprodukt	2,9	63	381	124
Kartoffelklöße, halb und halb, gekocht, Trockenprodukt	3	93	177	280
Kartoffelkroketten, Fertigprodukt, zubereitet	2	48	440	1000
Knoblauch	6,1	134	530	19
Kohlrabi, roh	1,9	51	322	30
Kohlrabi, gekocht	1,9	50	266	18
Kohlrübe (Steckrübe)	1,2	31	227	10
Kohlrübe, gekocht	1,1	30	108	6
Kopfsalat	1,2	22	172	8
Kürbis	1,1	44	304	1
Mangold	2,1	39	376	90
Meerrettich	2,8	93	628	9
Möhren (Karotten, Mohrrüben)	1	36	320	60
Möhren, gekocht	0,8	28	180	42
Möhren, Konserve, abgetropft	0,6	22	173	212

Gemüse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Möhren, Saft	0,6	31	219	52
Okra	2,1	75	199	4
Okra, gekocht	2,1	75	172	4
Pak Choi	1	30	144	19
Paprikaschote, gelb, roh	1,2	26	220	4
Paprikaschote, grün, roh	1,2	29	177	2
Paprikaschote, rot, roh	1	29	160	4
Petersilienblatt	4,4	128	1000	33
Petersilienwurzel	2,9	56	400	12
Porree (Lauch)	2,2	46	267	5
Radicchio	1,2	27	240	10
Radieschen	1,1	18	255	17
Rettich	1,1	30	432	18
Rhabarber	0,6	24	270	2
Rhabarber, gekocht	0,5	18	182	2
Rosenkohl	4,5	84	450	9
Rosenkohl, gekocht	3,8	76	288	5
Rosenkohl, tiefgefroren, gekocht	4,1	69	218	6
Rote Rübe (Rote Bete), roh	1,5	45	407	58
Rote Rübe (Rote Bete), gekocht	1,1	36	208	48
Rote Rübe (Rote Bete), Konserve, abgetropft	1,1	38	233	253
Rotkohl (Blaukraut)	1,5	32	267	11
Rotkohl (Blaukraut), gekocht	1,4	26	122	8
Rotkohl (Blaukraut), Konserve, roh, abgetropft	1,4	25	137	222
Rotkohl (Blaukraut), tiefgefroren, gekocht	1,5	26	121	8
Sauerkraut, abgetropft, roh	1,5	43	288	355
Sauerkraut, abgetropft, gekocht	1,5	43	162	300
Sauerkraut, Konserve, roh, abgetropft	0,9	46	168	493
Sauerkraut, Konserve, abgetropft, gekocht	0,9	36	92	363
Schnittlauch	3,6	75	434	3
Schwarzwurzel	1,4	76	320	5
Schwarzwurzel, gekocht	1,3	61	224	4

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Gemüse	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Sellerieknolle	1,6	74	323	77
Sellerieknolle, gekocht	1,4	61	183	42
Spargel	1,9	46	203	4
Spargel, Konserve, abgetropft	1,9	28	104	355
Spargel, gekocht	1,5	36	140	2
Spargel grün, gekocht	1,7	86	270	4
Spinat	2,7	55	554	65
Spinat, gekocht	2	40	320	130
Spinat, tiefgefroren, gekocht	2,9	43	293	55
Spitzkohl, gedünstet	2	26	174	174
Tomaten	1	18	242	3
Tomaten, Konserve, abgetropft	1,2	11	193	9
Tomaten, gekocht	1	18	146	3
Weißer Rübchen (Wasserrübe, Herbstrübe)	1	28	240	58
Weißkraut (Weißkohl)	1,4	36	255	13
Weißkraut (Weißkohl), gekocht	1,1	36	160	13
Wirsing	3	55	236	9
Wirsing, gekocht	2	40	213	7
Yamswurzel, gekocht	2	42	324	8
Zucchini	1,6	25	177	3
Zucchini, gekocht	1,6	25	98	3
Zuckererbsen, gekocht	4	80	167	3
Zuckermais (Speisemais)	3	83	300	1
Zuckermais, gedämpft	2,7	93	176	0
Zuckermais, Konserve, abgetropft	3,1	72	170	222
Zwiebel	1,2	33	162	3
Zwiebel, getrocknet	10,8	243	1040	105

Hülsenfrüchte	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Bohnen, weiß, trocken	21,1	426	1337	4
Bohnen, weiß, Konserve, abgetropft	8,6	170	536	250
Bohnen, rot, reif (Kidney-Bohnen)	22,1	410	1370	18

Hülsenfrüchte	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Bohnen, rot (Kidney-Bohnen), Konserve, abgetropft, gekocht	2,1	37	103	60
Edamame (grüne Sojabohnen), gekocht	12	160	540	14
Kichererbsen (Samen), trocken	18,6	332	756	25
Kichererbsen, reif, gekocht	8,9	169	280	9
Kichererbsen, Konserve, abgetropft	7	79	32	240
Limabohnen, reif	20,6	350	1750	15
Limabohnen, reif, gekocht	3,5	55	172	4
Limabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,4	50	115	213
Linsen (Samen), trocken	23,5	412	837	7
Linsen, gekocht	7,4	130	255	1
Linsen, Konserve, abgetropft, gegart	2,3	37	63	61
Linsen, rot, gekocht	7	91	220	8
Mungbohnen, reif	23,1	365	171	9
Mungbohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	23	341	133	7
Sojabohnen, reif	34,9	550	1799	5
Sojabohnen, gekocht	15,2	228	621	1
Sojabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,7	57	153	67

Pilze	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Austernpilze	2,3	67	254	6
Butterpilze	1,7	70	190	3
Champignons (Zuchtchampignons)	2,7	120	390	8
Champignons, Konserve	2,3	69	121	319
Morcheln	2,5	162	390	2
Pfifferlinge (Rehlinge)	2,4	56	367	3
Pfifferlinge, Konserve, abgetropft	2,1	33	155	165
Shiitake-Pilze, gekocht	1,5	29	120	4
Steinpilze, frisch	5,4	85	341	6
Steinpilze, Konserve, abgetropft, gekocht	5,1	71	130	255
Trüffel	5,5	62	526	77

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Süßes & Knabberereien

Süßes, Knabberereien und vegane Alternativen

Süßes	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Eis (Fruchteis)	1,5	79	121	19
Eis (Milcheis)	4	129	182	62
Eis (Softeis)	2,2	170	102	40
Gummibärchen (ohne Fruchtsaft)	6	6	6	60
Kakaopulver (schwach entölt)	19,8	650	1920	17
Kaugummi	0,1	5	8	0
Keks (Butterkeks, Hartkeks)	8	109	139	387
Marzipan	8	220	210	5
Nougat	5	125	155	3
Pfefferminzbonbon	0,5	0	0	9
Schokokuss (Mohrenkopf)	5	45	92	25
Schokolade (Bitterschokolade), milchfrei	5,3	290	397	19
Schokolade (Vollmilchschokolade)	9,2	235	465	58
Schokolade (Vollmilch mit Haselnüssen 20%)	9,5	250	440	80
Schokolade (weiß)	5	140	230	75
Weichkaramellbonbon	0,7	19	112	115

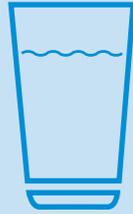
Knabberereien	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Erdnussflips	13	107	165	770
Kartoffelchips	5,5	147	1000	450
Kräcker	11	458	141	977
Salzstangen	9,7	130	124	1790
Popcorn, mit Zucker	12,7	281	240	3
Popcorn, mit Salz	12,7	281	240	750



Vegane Alternativen	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Soja-Dessert Schoko	3	84	107	60
Soja-Dessert Vanille	3	72	53	50
Tempeh	19	240	250	8
Vegane Schokolade	3,3	100	230	14

Notizen

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



Getränke

Kaffee und Tee, Softgetränke und Säfte, alkoholische Getränke

Kaffee und Tee	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Bohnenkaffee	0	2	65	1
Cappuccino	2	45	100	20
Früchtetee	0	30	25	1
Instantkaffee ohne Milch	0	3	35	2
Kakao	3	100	165	70
Kräutertee	0	6	4	5
Latte Macchiato	3	80	150	40
Malzkaffee	0	5	25	4
Tee, schwarz	0	6	20	1

Softgetränke und Säfte	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Ananassaft, Dose	0,4	9	149	1
Apfelsaft, Handelsware	0,1	8	109	2
Apfelsinensaft (Orangensaft), Handelsware, ungesüßt	0,7	17	142	1
Colagetränk	0	17	1	8
Johannisbeernektar, rot, Handelsware	0,4	7	110	1
Johannisbeernektar, schwarz, Handelsware	0,4	10	98	5
Kombucha	0,5	0,5	8	2
Limonade	0,5	1	1	5
Nährbier (Malzbier), alkoholfrei (0,5 Vol.-%)	0,4	17	27	7
Schankbier, alkoholfrei	0,3	20	40	3
Tomatensaft, Handelsware	0,8	15	230	5
Zitronensaft, frisch gepresst	0,4	11	138	1

Alkoholische Getränke	Eiweiß (g)	Phosphor (mg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)
Altbier	0,5	30	50	6
Bier, Pils, hell (4,8 Vol.-%)	0,5	31	50	3
Rotwein, leichte Qualität	0,2	10	90	3
Sekt, weiß (deutscher Schaumwein)	0,1	10	70	4
Weißbier/Weizenbier, hell	0,5	32	44	2
Weißwein, mittlere Qualität	0,2	15	80	2

Notizen

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Unser Service für Sie

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37 · 58638 Iserlohn
www.medic-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH



Trotz einer Nierenerkrankung nicht auf leckere Speisen verzichten. Unsere Rezepthefte sind die sinnvolle Ergänzung zu unseren Lebensmitteltabellen.



Fragen, Antworten und wertvolle Tipps für das Leben mit einer Nierenerkrankung

Diese und weitere Rezeptideen/Ratgeber finden Sie zum kostenlosen Downloaden unter:
www.medic-nephrologie.de/service