

PATIENTENINFORMATION

# PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG & NIERENINSUFFIZIENZ



Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **so** **li**

## ERNÄHRUNG UND CHRONISCHE NIERENINSUFFIZIENZ

Die Ernährung hat generell einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und so auch auf die chronische Niereninsuffizienz. Es gibt jedoch nicht die «Nierendiät». Die Ernährungsempfehlungen müssen jeweils auf die individuelle Situation abgestimmt werden.

Früher gab es sehr strenge Empfehlungen und viele Lebensmittel wurden sogar verboten. Speziell jedoch wurde von vielen pflanzlichen Lebensmittel abgeraten.

Neuere Forschungen haben sich nun tiefer mit dem Thema pflanzenbasierte Ernährung und der Niereninsuffizienz befasst. Dabei wurden viele neue Erkenntnisse gewonnen und daraus untenstehende Empfehlungen abgeleitet.

### Pflanzenbasierte Ernährung

Wie der Name vermuten lässt, besteht bei einer pflanzenbasierten Ernährung der Grossteil der konsumierten Lebensmittel aus pflanzlichen Quellen.

Tierische Lebensmittel sind dabei nicht verboten, sondern machen lediglich den kleineren Teil der Ernährung aus. Für eine vollwertige pflanzliche Ernährung wird zudem empfohlen möglichst starkverarbeitete Produkte zu vermeiden und Vollkornprodukte zu bevorzugen. Es gibt verschiedene Ernährungsformen (wie z.B. Mediterrane Ernährung oder vegetarische Ernährung) welche diese Eigenschaften aufweisen und als «pflanzenbasiert» gelten.

### Aktuelle Empfehlungen

Neuere Studien zeigen, dass im Gegensatz zu früheren Annahmen eine pflanzenbasierte Ernährung eine positive Auswirkung auf Ursachen, Verlauf und Komplikationen einer chronischen Niereninsuffizienz hat. Empfohlen wird eine ausgewogene, vollwertige pflanzenbasierte Ernährung mit möglichst wenig Einschränkungen. Die früher befürchteten negativen Auswirkungen wie eine Zunahme des Kaliumspiegels im Blut spielen nur in Ausnahmefällen eine Rolle.

Einzig grosse Mengen an Fruchtsäften und Trockenfrüchten sollten gemieden werden.

### Einfluss auf die Ursachen der CNI

Hypertonie	Gut belegter Einfluss auf die Blutdruckreduktion
Diabetes mellitus Typ 2	Verbesserung der Insulinsensitivität sowie Gewichtsverlust, welcher positiv auf die Blutzuckereinstellung wirkt
Übergewicht	Gewichtsverlust dank geringerer Energiedichte sowie höherem Nahrungsfasergehalt pflanzlicher Lebensmittel

### Einfluss auf den Verlauf der CNI

Progression	Die pflanzenbasierte Ernährung führt oft zu einer geringeren Proteinzufuhr, was das Fortschreiten der CNI verlangsamen kann
-------------	---

### Einfluss auf Komplikationen der CNI

Metabolische Azidose	Vermehrter Frucht- und Gemüsekonsum wirkt sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus
Phosphat	Die Bioverfügbarkeit von Phosphat ist in pflanzlichen Lebensmitteln geringer als in tierischen, was zu einem geringeren Anstieg des Phosphatlevels im Blut führt
Hypertonie	Geringere Salzzufuhr kann zur Reduktion des Blutdrucks führen
Kardiovaskuläre Erkrankungen	Pflanzenbasierte Ernährung wird mit einem geringeren Risiko für diverse kardiovaskuläre Risikofaktoren assoziiert
Urämische Toxine	Der höhere Nahrungsfasergehalt wirkt sich positiv auf die Darmflora aus, dies führt dazu, dass weniger urämische Toxine gebildet werden.

## TIPPS ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG

Bereits kleine Änderungen können einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit haben.

Nachfolgend finden Sie einige allgemeine Tipps, wie Sie eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung im Alltag umsetzen können:

- **Ersetzen Sie bei Hauptmahlzeiten** ab und zu die **tierische Proteinquelle** (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) durch eine pflanzliche Proteinquelle (Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte). Um nicht auf beliebige Gerichte verzichten zu müssen, kann z.B. auch nur ein Teil vom Fleisch durch eine pflanzliche Proteinquelle ersetzt werden.
- Essen Sie **vermehrt pflanzliche Zwischenmahlzeiten** wie z.B. Nüsse oder Gemüse mit Hummus anstelle von tierischen Lebensmitteln.
- Bauen Sie **bei jeder Mahlzeit Gemüse, Salat oder eine Frucht** ein.
- **Bevorzugen Sie Vollkornprodukte** wie Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Vollkorn-Couscous, Vollkornbrot oder Haferflocken.
- **Vermeiden Sie stark verarbeitete Produkte** wie Fertigprodukte, verarbeitete Fleischprodukte, verarbeitete Fleischersatz-Produkte sowie auch gezuckerte Getränke.
- Ergänzen Sie Gerichte mit **Nüssen oder Samen** oder essen Sie als Zwischenmahlzeit eine Handvoll Nüsse.

**Vergessen Sie nicht, dass nebst der Gesundheit auch immer der Genuss und die Freude am Essen im Fokus stehen soll!**

Weitere Informationen und individuelle Beratung erhalten Sie in der Ernährungsberatung oder Nephrologie.

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler 

**Nephrologie**  
Kantonsspital Olten  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten  
062 311 44 45

**Ernährungsberatung**  
Kantonsspital Olten  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten  
062 311 44 78



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

