

Eine Initiative der AstraZeneca GmbH

Ernährung, Sport und Reisen

bei chronischer Nierenkrankheit (CKD)



team
niere

Gemeinsam stark bei CKD

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige, sehr geehrter Angehöriger,**

um gut mit einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) zu leben, ist es wichtig, in manchen Lebensbereichen Veränderungen vorzunehmen. So schonen Sie Ihre Nieren, beugen Komplikationen vor und tragen dazu bei, Ihre Gesundheit insgesamt zu erhalten. Im Rahmen einer nierenfreundlichen Ernährung sollten Sie zum Beispiel einige Lebensmittel meiden und Ihre Trinkgewohnheiten etwas anpassen. Sport ist bei CKD sehr empfehlenswert. Da Ihre Leistungsfähigkeit bei CKD jedoch eingeschränkt sein kann, sollten Sie sich nicht überfordern.

Wichtig ist, dass Sie Freude an der Bewegung und am Fitbleiben haben. Beim Reisen mit CKD kommt es auf die Planung und Vorbereitung an – dann steht der Erholung unterwegs nichts im Wege! Auch wenn Ihre Erkrankung Ihr Leben ein Stück weit beeinflusst, so ist doch eines klar: Sie werden weiterhin gut essen, reisen und Sport treiben können.

Wir haben in dieser Broschüre alle wichtigen Informationen zusammengestellt, damit Ihnen dies alles gelingt, ohne dass Ihre Nierengesundheit darunter leidet.

Willkommen im #TeamNiere!

Inhalt

01 Guten Appetit – worauf es bei einer nierenfreundlichen Ernährung ankommt

4

Tipps für die Flüssigkeitszufuhr

4

Phosphatarm essen leicht gemacht

4

Wie Sie Ihre Salzzufuhr einschränken

6

Worauf Sie beim Kalium achten sollten

6

Das Eiweiß im Gleichgewicht halten

6

Gewicht und Ernährung

9

Eine individuelle Beratung lohnt sich

9

02 Auf geht's – Sport ist auch bei CKD eine gute Idee

11

Sanft, aber wirksam: worauf es bei Ihrem Trainingsprogramm ankommt

11

03 Und vor Ihnen die Welt – Reisen mit CKD

12

Was bei der Planung einer Reise zu beachten ist

12

Wie Sie auf Zwischenfälle während der Reise vorbereitet sind

14



01

Guten Appetit – worauf es bei einer nierenfreundlichen Ernährung ankommt

Die Nieren spielen bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper eine Rolle. Wenn sie schwächer werden, kann es unter anderem zu Bluthochdruck, Ödemen, Knochenabbau und anderen Folgeerkrankungen kommen. Dies lässt sich mit der richtigen Ernährung weitgehend vermeiden. Erfahren Sie im Folgenden, auf welche Nahrungsbestandteile Sie achten sollten, um Ihre Nieren zu schonen.

Tipps für die Flüssigkeitszufuhr

Vor allem wenn die chronische Nierenkrankheit (CKD) fortgeschritten ist, wird oft zu wenig Wasser aus dem Blut herausgefiltert. Wenn man dann zu viel trinkt, kann es – ebenso wie bei einer erhöhten Salzzufuhr – zu Bluthochdruck und Wassereinlagerungen kommen.

Wie viel Wasser Sie am Tag trinken können und sollten, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt stark von der Nierenfunktion ab. Holen Sie sich dazu den Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes ein.

Mit diesen Tricks können Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr einfach einschränken:

- Verwenden Sie kleinere Gläser und Tassen.
- Stillen Sie Ihren Durst zum Beispiel mit einem sauren Bonbon, einem Zitronenstückchen oder einem zuckerfreien Kaugummi.

- Trinken Sie langsam und nehmen Sie kleine Schlucke. Dies fällt bei warmen Getränken wie Tee leichter.

Phosphatarm essen leicht gemacht¹

Bei einer CKD kann der Knochenstoffwechsel gestört sein, sodass die Stabilität der Knochen abnimmt. Da auch zu viel Phosphat die Knochen brüchiger macht, ist für Menschen mit CKD eine phosphatarme Ernährung empfehlenswert.

„Ungünstige“ phosphatreiche Lebensmittel sind zum Beispiel:

- Nüsse
- Müsli und Vollkornbrot
- Innereien
- „flüssige“ Milchprodukte wie Milch, Buttermilch oder Joghurt

Nehmen Sie pro Tag nicht mehr als 1/8 Liter Milch, Buttermilch oder Joghurt zu sich. Wenn Sie Lust auf Käse haben, greifen Sie am besten zu Quark, Frischkäse, Camembert oder



Mozzarella – diese Sorten sind phosphatarm und können auch in größeren Mengen verzehrt werden.

Wie Sie Ihre Salzzufuhr einschränken

Weil die Filterfunktion Ihrer Nieren eingeschränkt ist, kann es auch bei zu viel Salz in der Nahrung zu einem Anstieg des Blutdrucks und Wassereinlagerungen kommen. Weil Salz zusätzlich den Durst und somit eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme anregt, sollte die Ernährung bei chronischer Nierenkrankheit (CKD) möglichst salzarm sein.

„Ungünstige“ salzreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Lachsschinken, geräucherter Schinken, Pommes frites, salziges Knabbergebäck, verschiedene Käsesorten wie Gouda oder Gorgonzola. Setzen Sie besser auf **salzarme Alternativen** wie Putenbrust, gekochten Schinken, Putensalami, Camembert, Emmentaler und Sesamstangen. Zusätzlich können Sie beim Kochen Salz einsparen, indem Sie Knoblauch, Zwiebeln und verschiedene Kräuter verwenden, um Ihren Gerichten die gewünschte Würze zu verleihen. Internationale Gesellschaften wie die KDIGO (Kidney Disease Improving Global Outcomes) empfehlen, bei einer chronischen Nierenkrankheit weniger als fünf Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen.² Achten Sie auf die Angaben zum Salzgehalt auf den Verpackungen der Lebensmittel – nach ein paar Wochen haben Sie sicher ein gutes Gespür für die enthaltene Salzmenge.

Worauf Sie beim Kalium achten sollten³

Bei einer fortgeschrittenen chronischen Nierenkrankheit können die Nieren die Kaliummenge im Körper schlechter regulieren. Ein hoher Kaliumspiegel kann jedoch zu Muskellähmungen und Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzstillstand führen. Ob es bei Ihnen bereits notwendig ist, die Kaliumzufuhr zu verringern, sollten Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Falls Sie die Kaliumzufuhr einschränken müssen, verzichten Sie weitgehend auf kaliumreiche Getränke und Lebensmittel wie:

- Obst- und Gemüsesäfte
- Nüsse, Sprossen und Keime
- Trockenobst wie Rosinen, Datteln, Feigen
- Bananen, Tomaten, Oliven
- frische und getrocknete Pilze

Kaliumarme Lebensmittel dagegen sind Brot und Gebäck aus Weißmehl, polierter Reis, helle Teigwaren, einige Obstsorten wie Apfel, Ananas oder Birne, einige Gemüsesorten wie Aubergine, Gurke, Paprika sowie Chicorée, Eisbergsalat, Kopfsalat oder Radicchio.⁴

Das Eiweiß im Gleichgewicht halten

Erste Studien zeigen, dass eine eiweißarme Ernährung das Fortschreiten einer chronischen Nierenkrankheit, die noch nicht dialysepflichtig ist, verzögern kann. Andererseits ist zu wenig Eiweiß ungünstig, da der Körper dann Muskeleiweiß abbaut. Es gilt also, die

Günstige Lebensmittel bei CKD

Phosphatarme Lebensmittel

- + Quark, Frischkäse, Camembert, Mozzarella

Salzarme Lebensmittel

- + Putenbrust
- + gekochter Schinken
- + Putensalami
- + Camembert oder Emmentaler
- + Sesamstangen

! Zusätzlich können Sie beim Kochen Salz einsparen, indem Sie Knoblauch, Zwiebeln und verschiedene Kräuter verwenden, um Ihren Gerichten die gewünschte Würze zu verleihen.

Kaliumarme Lebensmittel

- + Brot und Gebäck aus Weißmehl
- + polierter Reis
- + helle Teigwaren
- + Obstsorten wie Apfel, Ananas oder Birne
- + Gemüsesorten wie Aubergine, Gurke, Paprika sowie Chicorée, Eisbergsalat, Kopfsalat oder Radicchio

Relativ eiweißarme Lebensmittel

- + alle Gemüsesorten
- + Pilze
- + Kräuter
- + alle Obstsorten
- + Obstsaft
- + Speiseöl



Ungünstige Lebensmittel bei CKD

Phosphatreiche Lebensmittel

- Nüsse
- Müsli und Vollkornbrot
- Innereien
- „flüssige“ Milchprodukte wie Milch, Buttermilch oder Joghurt (nicht mehr als 1/8 Liter pro Tag)

Salzreiche Lebensmittel

- Lachsschinken
- geräucherter Schinken
- Pommes frites
- salziges Knabbergebäck
- verschiedene Käsesorten wie Gouda oder Gorgonzola

Kaliumreiche Lebensmittel^a

- Obst- und Gemüsesäfte
- Nüsse, Sprossen und Keime
- Trockenobst wie Rosinen, Datteln, Feigen
- Bananen, Tomaten, Oliven
- frische und getrocknete Pilze

Lebensmittel mit hohen Eiweißanteilen (jeweils auf 100 Gramm bezogen):

- Hühnerfleisch	20 g Eiweiß
- Weichkäse	20 g Eiweiß
- Rindfleisch	22 g Eiweiß
- Parmesan	35 g Eiweiß
- griechischer Joghurt	10 g Eiweiß
- Sojamehl	40 g Eiweiß
- Erdnüsse	25 g Eiweiß
- Haferflocken	13 g Eiweiß

^a Betrifft Patient:innen, die aufgrund der Erkrankung auf die Kaliumzufuhr achten müssen. Ob Sie dazu gehören, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Wenn Sie dialysepflichtig sind, sollten Sie alle bisher genannten Hinweise beachten. Bleiben Sie auch in Bezug auf die Ernährung in enger Abstimmung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Eiweißzufuhr in einem gesunden Maß zu halten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aktuell eine Zufuhr von 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht. Bei einem Gewicht von 75 Kilogramm empfiehlt sich also eine Eiweißzufuhr von täglich ungefähr 65 Gramm. Wie viel Eiweiß (Protein) in den jeweiligen Lebensmitteln enthalten ist, lässt sich in der Regel der Verpackung entnehmen.

Zur ersten Orientierung finden Sie im Folgenden eine Auflistung von Lebensmitteln mit hohen Eiweißanteilen (jeweils auf 100 Gramm bezogen):

- Hühnerfleisch: 20 g Eiweiß
- Weichkäse: 20 g Eiweiß
- Rindfleisch: 22 g Eiweiß
- Parmesan: 35 g Eiweiß
- griechischer Joghurt: 10 g Eiweiß
- Sojamehl: 40 g Eiweiß
- Erdnüsse: 25 g Eiweiß
- Haferflocken: 13 g Eiweiß

Hingegen sind alle Gemüsesorten, Pilze und Kräuter relativ eiweißarm, ebenso alle Obstsorten, Obstsaft, Speiseöl oder vegetarische Brotaufstriche.⁵

Gewicht und Ernährung

Bei chronischer Nierenkrankheit (CKD) und Übergewicht ist es ratsam, Gewicht abzunehmen, um das Risiko für Komplikationen wie **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** zu senken.⁶ Vor allem im fortgeschrittenen Stadium kann es jedoch eher zu einer Unterernährung kommen. Falls sich eine solche Ent-

wicklung abzeichnet, wenden Sie sich an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt. Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können, um nicht weiter an Gewicht zu verlieren.

Eine individuelle Beratung lohnt sich

Im Alltag können leicht Einzelheiten übersehen werden, die für eine nierenchonende Ernährung wichtig sind. Lassen Sie sich deshalb in Bezug auf Ihre Ernährung eingehend und individuell beraten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt überweist Sie gerne an eine Ernährungsberatung. Die Kosten werden von der Krankenkasse in der Regel anteilig und manchmal auch vollständig übernommen.

Zusammengefasst finden Sie hier noch einmal die vier wichtigsten Ernährungsregeln auf einen Blick:



Ernähren Sie sich phosphatarm.



Schränken Sie Ihre Salzzufuhr ein.



Nehmen Sie Eiweiß in gesundem Maß zu sich.



Ernähren Sie sich bei fortgeschrittener Erkrankung kaliumarm.



Die Zeit während der Dialyse können Sie dafür nutzen, um etwas Sport zu treiben, etwa mit einem sogenannten Bettfahrrad. Wenn Sie das regelmäßig machen, verbessern sich Studien zufolge⁸ Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und die Lebensqualität signifikant.⁹ Sportangebote wie diese gibt es zwar nur in wenigen Dialysezentren, fragen Sie jedoch in Ihrem Dialysezentrum einmal nach.

02 Auf geht's – Sport ist auch bei CKD eine gute Idee

Ihre chronische Nierenkrankheit (CKD) kann dazu führen, dass Sie schneller erschöpft und weniger belastbar sind. Mit körperlicher Aktivität wirken Sie dem Verlust von Kraft und Ausdauer entgegen. Sport kann sich zudem positiv auf Arteriosklerose (Arterienverkalkung) auswirken, was schützend vor einer CKD wirkt. Arteriosklerose wiederum ist neben Typ-2-Diabetes eine der Hauptursachen für eine CKD. Wichtig ist, dass die Bewegung Ihnen Freude bereitet: Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu bringen, sondern darum, den Körper individuell ein Stück weit zu fordern – und damit fit zu halten.

Sanft, aber wirksam: Worauf es bei Ihrem Trainingsprogramm ankommt
Fünfmal in der Woche dreißig Minuten leichten Sport empfehlen Fachleute bei chronischer Nierenkrankheit (CKD).⁶ Dies können bereits ein zügiger Spaziergang oder einige Gleichgewichtsübungen sein. Das Trainingsprogramm sollte stets auf Ihre Belastbarkeit abgestimmt sein und grundsätzlich vier Schwerpunkte haben: Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer.⁷ Dabei kann eine Einheit Krafttraining bereits aus dem festen Kneten eines Gegenstands in den Händen bestehen.

Entscheidend ist, dass Sie körperliche Bewegung und Training in Ihren Alltag integrieren. Motivieren Sie sich zum Sport, indem Sie gemeinsam mit Familie oder Freundinnen und Freunden aktiv werden. Sie können zudem auf Fitnessberater oder Fitnessberaterinnen und Trainer oder Trainerinnen zugehen, um die Grundlagen für Ihr weiteres, eigenständiges Training zu schaffen.

Und vor Ihnen die Welt – Reisen mit CKD

Die CKD birgt ein gewisses Risiko, dass auch während einer Reise Schwierigkeiten auftreten und Sie spontan eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen. Wenn Sie jedoch vorausplanen, sind Sie gut auf Unwägbarkeiten vorbereitet und können sich auch unterwegs genauso um Ihre Nierengesundheit kümmern wie zu Hause. Lesen Sie hier, worauf es ankommt, damit die Reise sicher gelingt.

Was bei der Planung einer Reise zu beachten ist

Die Planung einer Reise sollte für Sie mit dem Besuch bei Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt beginnen. Erzählen Sie, was Sie vorhaben, und erkundigen Sie sich, was Sie beachten sollten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kennt Ihre Situation und den Status Ihrer Erkrankung und kann Ihnen individuelle Ratschläge geben.

Ein paar allgemeine Tipps für das Reisen mit CKD:

- **Ernährung planen:** Informieren Sie Ihr Hotel über Ihre Ernährungsprinzipien, etwa darüber, dass die Speisen wenig gesalzen sein sollten. Nehmen Sie für die Hin- und die Rückreise auch eigenen Proviant mit.
- **Versicherungsschutz:** Schließen Sie eine Auslandskrankenversicherung ab. Die Tarife sind für Sie als CKD-Patientin oder -Patient etwas höher, aber der Abschluss lohnt sich in jedem Fall. Sie sind wahrscheinlich entspannter, wenn Sie wissen, dass Sie versorgt sind und die Kosten im Fall der Fälle übernommen werden.
- **Impfschutz:** Bei Menschen mit chronischer Nierenkrankheit führen Infektionen häufiger zu Komplikationen. Nehmen Sie daher alle für Ihre Zielregion empfohlenen Impfungen wahr.



- **Medizinische Versorgung am Zielort:** Stellen Sie eine Liste der Kliniken und Nierenzentren am Urlaubsort inklusive Telefonnummern und E-Mail-Adressen zusammen, damit Sie bei Bedarf schnell Kontakt aufnehmen können.

Wie Sie auf Zwischenfälle während der Reise vorbereitet sind

Wenn Sie zu Hause kaum akute Probleme mit Ihren Nieren haben, muss das im Urlaub nicht anders sein. Wenn es aber doch unerwartet zu Problemen kommt, sollten Sie darauf vorbereitet sein.

Nehmen Sie daher eine kleine Tasche mit, in der Sie alles Wichtige für Ihre Nierengesundheit verstauen.

Vor allem wichtige Medikamente sowie Informationen und Daten zu Ihrer chronischen Nierenkrankheit (CKD) sollten Sie immer dabei haben. Nehmen Sie alle Medikamente mit, die Sie womöglich brauchen könnten. Manchmal ist es schwierig, schnell eine Apotheke zu finden, und nicht immer ist das gewünschte Medikament auch vorrätig. Die Dokumente – Befunde, Ultraschallbilder, Blutwerte – sollten Sie dabei haben, falls Sie unterwegs ärztliche Behandlung brauchen. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte können sich dann viel schneller in Ihren „Fall“ hineindenken und Sie meist besser behandeln, wenn sie relevante Informationen direkt zur Hand haben.

Geben Sie acht auf sich und Ihre Nieren, wir wünschen Ihnen alles Gute!



Um die Dialyse im Urlaub zu organisieren, müssen Sie vorher von zu Hause aus mit dem Dialysezentrum am Reiseziel Termine vereinbaren. Vor einem Auslandsurlaub sollten Sie auch mit Ihrer Krankenkasse abklären, in welcher Höhe die Kosten der Feriendialyse übernommen werden. Einige Krankenkassen haben Verträge mit ausländischen Dialysezentren abgeschlossen. Dies ermöglicht eine Behandlung wie in Deutschland: ohne Vor-Ort-Zahlung und nach deutschen Standards. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Adressen.



Mehr Informationen unter
teamniere.de oder auf
facebook.com/TeamNiere



Referenzen

1 Vgl. Institut für Ernährungsmedizin, TU München, 2016. URL: https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/phosphatarme_ernaehrung.pdf Zuletzt abgerufen: Mai 2022. 2 Vgl. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kindney Int* 2024; 105(4S):S117-S314. 3 Vgl. Mahn J et al. Der große TRIAS-Ratgeber für Nierenkranke: Erkrankungen, Untersuchungen, Therapien - Aktiver Schutz. TRIAS Verlag 2008. 4 Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2016. URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/kalium/> Zuletzt abgerufen: Mai 2022. 5 Vgl. Institut für Ernährungsmedizin, TU München, 2015. URL: <https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/eiweissaususchtabelle.pdf> Zuletzt abgerufen: Mai 2022. 6 Vgl. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), 2018. URL: <https://www.gesundheitsinformation.de/was-bringen-ernaehrung-und-sport.html>. Zuletzt abgerufen: Mai 2022. 7 Vgl. Krause R et al. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. Jahrgang 57, Nr. 7/8 (2006):206-207. 8 Vgl. Painter PL et al. *Nephron* 43(2):87-92. 9 Vgl. Daul AE. *Der Nephrologe* 2011, 6:537-547.