

Ernährungsberatung
Tel: 055 451 37 17

Ernährungsempfehlungen für Dialysepatienten mit erhöhten Phosphatwerten

Für:

Das Umsetzen der folgenden Empfehlungen hilft Ihnen, den Phosphatwert in einem guten Rahmen zu halten. Bei Dialysepatienten kommt es häufig zu erhöhten Phosphatwerten, die zu relevanten Gesundheitsbeeinträchtigungen führen können. Das Meiden bzw. Einschränken der nachstehenden Lebensmittel ist deshalb für Sie wichtig.

Phosphat

Meiden Sie:

- **Alle Streichschmelzkäse, Scheibletten:**
 - Z.B. Gerber, Tiger, La vache qui rit, Fromagette
- **Extrahartkäse wie Sprinz oder Parmesan**
- **Rivella / Cola**
- **Vollkornprodukte**
 - Vollkornbrot, Grahambrot, Müesli, Vollreis, Vollkornteigwaren
- **Hülsenfrüchte**
 - Kichererbsen, Linsen, rote- und weisse Bohnen
- **Nüsse, Kastanien, Samen, Kerne**
- **Schokolade, Kakao**

Menge beachten:

- **Käse:**
Pro Tag:
 - Max. 100 g Halbfett- **oder** Magerquark **oder** Frischkäse **oder**
 - Max. 60 g Weichkäse **oder**
 - Max. 40-50 g Hartkäse
- **Fleisch:**
 - Max. 1 Portion à 100-120g / Tag.
 - Max. 1x / Woche Wurstwaren
- **Milch / Joghurt:**
Pro Tag:
 - Max. 200 ml. Milch **oder** 180 g Joghurt

Phosphatbinder (wie z.B. Renagel, Calcium Acetat, Calcium Carbonat):

- Immer ca. **15 Minuten vor** einer Mahlzeit einnehmen
- **Auch bei eiweisshaltigen Zwischenmahlzeiten Phosphatbinder einnehmen!**