

Ernährungsberatung  
055 451 37 17

## Ernährungsempfehlungen für Dialysepatienten mit erhöhten Kaliumwerten

Für: .....

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

### Kalium

#### Meiden Sie:

- **Kaliumreiche Gemüse wie:**
  - Avocado, Broccoli, Fenchel, Spinat, Nüsslisalat, Kresse, Eierschwämme
- **Vollkornprodukte:**
  - Vollkornbrot, Grahambrot, Vollreis, Vollkornteigwaren
- **Kaliumreiche Früchte wie:**
  - Aprikosen, Bananen, Kiwi, Honigmelone
- **Dörrfrüchte, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte**
- **Nüsse, Kastanien, Samen und Kerne**
- **Hülsenfrüchte:**
  - Kichererbsen, Linsen, rote-und weisse Bohnen
- **Müeslimischungen**
- **Sojasauce, Worcestersauce, Tomatenpüree**
- **Schokolade, Kakao**

#### Menge beachten:

- **Kartoffeln:**
  - Max. 2 x / Woche 1 Portion à 120 g
- **Milch oder Joghurt:**
  - Max. 200 ml Milch **oder** 180 g Joghurt / Tag
- **Früchte** (alle ausser kaliumreiche):
  - 1 Portion à 120g / Tag (= c.a. 1 Handvoll)
- **Gemüse** (alle ausser kaliumreiche)
  - 2 Portionen Gemüse oder Salat / Tag (je ca. 1 Handvoll)