

Was die kranke Niere alles mag und nicht mag

von Ursula Kefferpütz-Spierung
und Alexandra Hirschfelder-Schroll



Was die kranke Niere alles mag und nicht mag

Herausgeber:
metaX Institut für Diätetik GmbH
Am Strassbach 5
D-61169 Friedberg

Verfasser:
Ursula Kefferpütz-Spierung
Alexandra Hirschfelder-Schroll

Kinderklinik der Universität zu Köln
Joseph-Stelzmann-Str. 9
D-50924 Köln

Layout und Satz:
FROEMERT . Agentur für Design & Werbung
Kreuter Straße 14
D-86666 Burgheim/Strass

Druck:
Danuvia Druckhaus Neuburg GmbH
Nördliche Grünauer Str. 53
86633 Neuburg

2. Auflage, März 2007

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Ernährung bei eingeschränkter Nierenfunktion	7
Welche Inhaltsstoffe der Nahrung sind von Bedeutung	8
Kalium	8
Phosphat	9
Eiweiß	10
Kochsalz	10
Flüssigkeit	11
Tipps und praktische Hinweise	
Tipps zur Einschränkung von Kalium	12
Tipps zur Einschränkung von Phosphor	13
Tipps zur Einschränkung von Flüssigkeit	13
Tipps zur Kalorienanreicherung	13
Austauschtabellen für Kalium und Phosphor	14
Tipps zum Thema „Essen außer Haus“	15
Tipps zum Thema „wenig Eiweiß“	16
Beispiele für die drei Hauptmahlzeiten: ungünstig/günstig	17
4 Beispiel-Tagespläne	21
Rezepte	
allgemeine Hinweise	27
Hauptgerichte	
Spaghettipuffer	28
Bunte Kartoffelplätzchen	29
Pikante Pfannkuchenschnecken	30
Gefüllte Cannelloni mit Käse	31
Gefüllte Paprika	32
Kartoffelnester	33
Gemüsepizza	34
Reisauflauf mit Kirschen	35
Chinesische Reispfanne	36
Blätterteighörnchen	37
Kartoffelgratin	38
Bunte Geflügelspieße mit Risotto	39
Lasagne	40
Arme Ritter mit Apfelkompott	41
Saucen	
Tomatensauce	42
Kräutersauce	42
Käsesauce	43
Zucchinirahmsauce	43
Salate & Gemüse	
Nudelsalat	44
Kartoffelsalat	44
Gurkengemüse	45
Ratatouille	45
Apfel - Möhrensalat	46
Desserts	
Vanillepudding, gekocht	47
Vanillepudding, kalt gerührt	47
Schoko - Tiramisu	48
Käpt'n Blaubär Grießpudding	49
Bunter Milchreis	50
Kuchen & Gebäck	
Birnen - Crumble mit Vanillesauce	51
Brausemuffins	52
Kokos - Kirsch - Eistorte	53
Fantaschnitten	54
Schokokusstorte	55
eiweißarme Rezepte	
Pfannkuchen	56
Nudelsalat	56
Weißbrot	57
Schoko - Guglhupf	57
Vanillekipferl	58
Pizzacracker	58
Nährwerttabelle	59
Bezugsquellen	86
Quellenangaben und weiterführende Literatur	87
Nährwertangaben	87

Vorwort

Was es bedeutet chronisch nierenkrank zu sein, kann man vielleicht am besten an all den Verboten erkennen, die gerade im Hinblick auf Ernährung und Flüssigkeitszufuhr gemacht werden müssen. Was es aber wirklich bedeutet all die Dinge nicht mehr essen zu dürfen, die man immer so gerne gemocht hat, kann kein Gesunder richtig ermessen. Einschränkungen im täglichen Leben hinzunehmen ist für einen nierenkranken Patienten mehr als nur Pflicht. Neben der Notwendigkeit auf die adäquate Ernährung zu achten gilt es auch eine meist deutlich reduzierte Flüssigkeitszufuhr einzuhalten und, dies sei nicht vergessen, mehr oder minder viele Medikamente regelmäßig einzunehmen.

So sollte es zumindest möglich sein, all diese Maßregeln etwas „schmackhafter“ zu gestalten. Gerade eine gute, ausgewogene Ernährung und adäquate Kalorienzufuhr ist notwendig, letzteres dabei eminent wichtig auch für das Wachstum nierenkranker Kinder. Vorschläge zu machen, die es dem nierenkranken Patienten erlauben sich so zu ernähren ist nicht gerade einfach, aber im vorliegenden Kochbuch sehr wohl gelungen! Hier werden nicht nur Hinweise gegeben, wie man spezifisch für nierenkranke Patienten zu kochen hat, sondern es werden auch Rezepte offeriert, die es erlauben, die Nahrungsaufnahme auch wieder unter kulinarischen und nicht nur diätetischen Gesichtspunkten zu sehen.

Ich darf Ihnen allen also viel Spaß bei der Lektüre, sowie der Zubereitung der Speisen wünschen.

Guten Appetit!

Prof. Dr. med. Bernd Hoppe

Ernährung Ernährung bei eingeschränkter Nierenfunktion

Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann die Ernährung den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflussen und das Wohlbefinden des Kindes deutlich bessern. Hierzu sind Kenntnisse über Inhaltsstoffe der einzelnen Nahrungsmittel erforderlich. Die Ernährung sollte sich immer nach den Essgewohnheiten des Kindes richten – sie lässt sich nicht schematisieren, sondern muss sorgfältig unter ärztlicher Anordnung der jeweiligen Situation angepasst werden.

Mit zunehmender Verschlechterung der Nierenfunktion können bestimmte Inhaltsstoffe unserer Nahrung nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden und häufen sich somit im Blut an. Dies kann über einen längeren Zeitraum zu gesundheitlichen Schäden führen.



Welche Inhaltsstoffe der Nahrung sind von Bedeutung und wie können wir sie über die Ernährung beeinflussen?

1. Kalium

Steigt der Kaliumgehalt im Blut an, ist eine Einschränkung über die Ernährung erforderlich. Als **Richtlinie** gilt folgende Einschränkung, die abhängig ist von Alter, Gewicht und Größe des Kindes.

Kinder: **40-60 mg pro kg Körpergewicht**
Säuglinge: **individuelle Werte**

Kalium ist ein Mineralstoff, der in fast allen Lebensmitteln vorkommt. Besonders viel Kalium ist in pflanzlichen Lebensmitteln wie **Obst, Gemüse und Kartoffeln** enthalten. Da Kalium wasserlöslich ist, kann man den Gehalt durch Wässern und Kochen reduzieren.

Folgende Lebensmittel enthalten viel Kalium (Beispiele):

- Pommes frites
- Chips
- Bananen
- Aprikosen
- Spinat
- Tomatenmark
- Trockenobst
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Kakao
- Printen (Pottasche als Backtriebmittel)
- Gemüsebrühe auf Hefebasis

2. Phosphat *

Steigt der Phosphatgehalt im Blut an, ist eine Einschränkung über die Nahrung erforderlich. Als **Richtlinie** gilt folgende Einschränkung, die abhängig ist von Alter, Gewicht und Größe des Kindes.

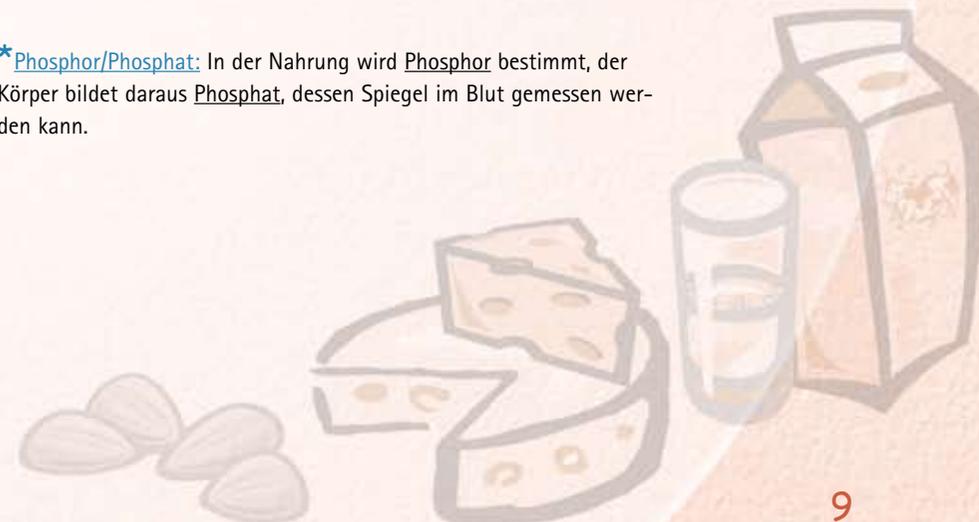
Kinder: **25 mg pro kg Körpergewicht**
Säuglinge: **individuelle Werte**

Phosphor ist ebenfalls ein Mineralstoff, der vor allem in **tierischen Nahrungsmitteln** in Verbindung mit Eiweiß vorkommt. Außerdem setzt die Industrie einigen Nahrungsmitteln Phosphate als Zusatzstoff zu.

Diese Lebensmittel enthalten viel Phosphor (Beispiele):

- Schmelzkäse (Scheibletten)
- Schafskäse
- Hartkäse
- Eigelb
- Milch
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Haferflocken, Müsli

***Phosphor/Phosphat:** In der Nahrung wird **Phosphor** bestimmt, der Körper bildet daraus **Phosphat**, dessen Spiegel im Blut gemessen werden kann.



3. Eiweiß

Als Endprodukt der Eiweißverdauung fällt Harnstoff an. Steigt dieser im Blut an, ist eine Eiweißeinschränkung über die Nahrung erforderlich. Der tägliche Bedarf hängt von Alter, Gewicht und Größe des Kindes ab und wird individuell ermittelt.

Richtwerte:

Bei zunehmendem Nierenversagen: **0,8 – 1,2 g pro kg KG**
Bei Dialysebehandlung: **1,5 – 2,5 g pro kg KG**
(abhängig vom Dialyseverfahren)

Folgende Lebensmittel enthalten viel Eiweiß (Beispiele):

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milch/Milchprodukte
- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte

Bei einer eiweißarmen Ernährung können spezielle Lebensmittel den Speiseplan deutlich abwechslungsreicher gestalten, wenn sie geschmacklich akzeptiert werden. (Siehe Nährwerttabelle Seite 57).

4. Kochsalz

Vielfach ist eine Kochsalzeinschränkung erforderlich, zum Beispiel bei Bluthochdruck. Es gibt jedoch auch Fälle, bei denen viel Kochsalz über die Niere ausgeschieden wird. Hier wäre eine Einschränkung schädlich.

Folgende Lebensmittel enthalten viel Kochsalz:

- Fertiggerichte
- Würzmittel (Brühwürfel, Fleischextrakte)
- gepökelte, gesalzene, geräucherte Fleisch-, Fischerzeugnisse
- Salzstangen
- Chips, Knabbergebäck
- Kochsalzersatzmittel sind wegen des hohen Kaliumgehaltes **nicht** geeignet!

5. Flüssigkeit/Trinkmenge

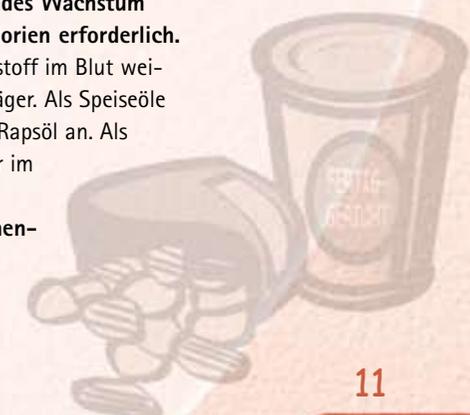
Mit zunehmender Einschränkung der Nierenfunktion versucht man durch große Trinkmengen die Leistung zu steigern. Anders verhält es sich unter Dialysebehandlung. Hier hängt die erlaubte Trinkmenge davon ab, wieviel Flüssigkeit die Niere noch ausscheidet.

Geeignete Getränke sind:

- Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertee
- Limonaden

Kinder mit Nierenerkrankungen haben häufig wenig Appetit. Hinzu kommt, dass die Lust am Essen durch die eingeschränkte Lebensmittelauswahl abnimmt. Das kann zu einem Energiemangel führen. **Für altersentsprechendes Wachstum und Gewichtszunahme sind ausreichend Kalorien erforderlich.** Bei Gewichtsverlust können Kalium und Harnstoff im Blut weiter ansteigen!!! Fett ist der höchste Energieträger. Als Speiseöle bieten sich z.B. Sonnenblumenöl, Sojaöl oder Rapsöl an. Als Streichfette eignen sich Margarine und Butter im Wechsel.

Um bei **Vitaminen, Calcium und Spurenelementen** einen Mangel zu vermeiden, werden entsprechende Präparate verordnet.



Tipps und praktische Hinweise

Tipps zur Einschränkung von Kalium

- Der Kaliumgehalt von Kartoffeln lässt sich durch entsprechende Zubereitung verringern. Die Kartoffeln werden geschält, kleingeschnitten, über Nacht gewässert und in reichlich frischem Wasser aufgesetzt.
- Wird das Kochwasser während des Garvorganges einmal erneuert und nicht zum Verzehr mit verwendet, reduziert sich der Kaliumgehalt etwa um die Hälfte.
- Zur Geschmacksverbesserung können die Kartoffeln anschließend zu Bratkartoffeln, Püree, Gratins oder Aufläufen weiterverarbeitet werden.
- Gemüse in reichlich Wasser garen und das Kochwasser nicht mit verwenden. Dies gilt auch für Konserven.
- Garmethoden, bei denen wenig Wasser verwendet wird, z. B. Garen im Schnellkochtopf, dünsten, dämpfen sind nicht zu empfehlen.
- Nur eine warme Mahlzeit mit Kartoffeln pro Tag, sonst Reis oder Nudeln essen.
- Milch kann wegen des hohen Kaliumgehaltes gegen ein Sahne-Wassergemisch ausgetauscht werden (1/3 Sahne und 2/3 Wasser). Dieses ist zur Herstellung von Süßspeisen, Puddings, Kartoffelpüree, Béchamel-Soße, Pfannkuchen, usw.
- Eine weitere Alternative sind eiweißarme Spezialmilchen, z. B. nephea und nephea^{HD} von der Firma metaX Institut für Diätetik GmbH, Renilon von Firma Pfrimmer, Renamil von der Firma Nephromed. Diese Produkte sind als Pulver erhältlich sind. Laut Packungsangabe wird das Pulver in Wasser aufgelöst und lässt sich wie Milch einsetzen. Genauere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Diätassistentin.
- Pro Tag nicht mehr als eine Portion frisches Obst, aber ohne die kaliumreichen Sorten. Konservenobst enthält weniger Kalium, den Saft allerdings nicht mit verwenden.

Tipps zur Einschränkung von Phosphor

- Helle Brotsorten wie Weißbrot und Brötchen, Baguette und Croissants bevorzugen.
- Statt Müsli lieber Cornflakes, Frosties, Kelloggs Pops oder andere Cerealien ohne Nüsse und Schokolade essen.
- Zum Backen die Backpulvermenge durch zwei Päckchen Ahoi-Brause ersetzen. (Siehe Rezept Brausemuffins)
- Zur Herstellung von Salatsaucen statt Joghurt besser Majonnaise verwenden oder eine Essig-Öl-Sauce zubereiten.
- Bei der Verarbeitung von Eiern (Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen) kann die Eidottermenge reduziert werden, indem z.B. 2 Eier gegen 1 Ei und 2 Eiweiß ausgetauscht werden.

Tipps zur Einschränkung von Flüssigkeit

- Stark gesalzene und süße Speisen und Getränke machen sehr durstig – nur geringe Mengen davon essen.
- Bonbons oder Kaugummi mit wenig Zucker bevorzugen
- Lippen feucht halten.
- Kleine Eiswürfel lutschen, jedoch bedenken, dass sie zu 100% aus Wasser bestehen.
- Werden sehr wasserhaltige Lebensmittel und Speisen außerhalb der üblichen Mahlzeiten gegessen, so müssen diese bei der Trinkmenge mit berücksichtigt werden z.B. Joghurt, Eis.
- Die erlaubte Trinkmenge abmessen und kleine Trinkgefäße benutzen.

Tipps zur Kalorienanreicherung

- Suppen und Saucen mit Crème fraîche verfeinern.
- Den Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Püree grundsätzlich etwas Butter oder Margarine zugeben.
- Alle Teesorten können schnell und einfach mit MaltoCal19/ Maltodextrin aufgepeppt werden, ohne dass eine geschmackliche Veränderung eintritt. Man kann bis zu 100 g/Liter zugeben.

Die folgenden Tabellen zeigen, wie **Kalium** und **Phosphor** eingespart werden können:

Kaliumaustauschtabelle

Menge	Was?	Kalium (mg)	Menge	Was?	Kalium (mg)
50 g	Chips	596	50 g	Popcorn	120
1	Bratwurst	450	1	Big Mac	280
1 Portion	Rübenkraut	160	1 Port.	Honig	9
1	Nußbecke	252	1	Berliner	65
1 Portion	Honigmelone	495	1 Port.	Wassermelone	237
1 Portion	Rosenkohl	617	1 Port.	gr. Bohnen Ds.	222
1 Riegel	Schokolade	94	1	Schokokuss	18

Phosphoraustauschtabelle

Menge	Was?	Phosphor (mg)	Menge	Was?	Phosphor (mg)
1 Portion	Haferflocken	124	1 Port.	Cornflakes	15
1 Scheibe	Gouda	135	1 Port.	Frischkäse, 60% F.i.Tr.	41
1 Portion	weiße Bohnen	375	1 Port.	Gemüse	80
1 Portion	Erdnussbutter	40	1 Port.	Konfitüre	2
1	Bratwurst + Brötchen	725	1	Big Mac	190

Tipps zum Thema „Essen außer Haus“

(... wenn auf **Eiweiß**, **Kalium** und **Phosphor** geachtet werden muss!)

- Wenn ein Essen im Restaurant oder bei Freunden/Verwandten geplant ist, ist es besser, den übrigen Tag so eiweiß-, bzw. elektrolytarm wie möglich zu essen. Ein paar Vorschläge für solche „Sparmahlzeiten“ finden sich auf der nächsten Seite.
- Im Restaurant besser Gerichte mit Reis, Nudeln, Semmelknödeln oder Baguette als Beilage bestellen. Eine Portion Kartoffeln, die nicht gewässert wurde, enthält schon mind. 500 mg Kalium!
- Statt Gemüse lieber eine Portion gemischten Blattsalat (Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo, Eichblattsalat, Romanasalat) oder Gurkensalat auswählen.
- Bei der Fleischbestellung auf kleine Mengen achten. Eine Portion Gulasch oder Geschnetzeltes enthält weniger Fleisch als ein Schnitzel oder Steak.
- Lust auf Pommes und Hähnchen? Besser einen Döner, türkische Pizza, Hamburger, Hot Dog oder eine kleine italienische Pizza!!
- Zum Nachtisch eine kleine Portion Fruchteis oder Milcheis mit Sahne.
- Bei Geburtstagsfeiern statt Chips, Flips oder Nüssen lieber Popcorn oder einen Schokokuss essen. Statt Nußkuchen, Schokokuchen oder Käsekuchen besser Rührkuchen, Berliner, Hefeteilchen oder Sahnekuchen. Wenn gegrillt wird, lieber ein Würstchen statt ein Kotelett und lieber Nudelsalat und Baguette statt Kartoffelsalat.
- Beim Kirmesbesuch ist Zuckerwatte oder ein Paradiesapfel besser als gebrannte Mandeln.



Tipps zum Thema „wenig Eiweiß“

Vorschläge für das Frühstück - jeweils weniger als 5 g Eiweiß:

- 1 Brötchen mit Streichfett und Marmelade
- 1 Brötchen mit Streichfett und vegetarischer Pastete
- 1 Portion Cornflakes mit 100 ml Milch und 1/2 Apfel
- 1 Scheibe Graubrot mit Streichfett und 1 TL Doppelrahmfrischkäse
- 1 Croissant mit Butter
- 1 Schokocroissant
- 2 Scheiben Knäckebrot mit Streichfett und 1 EL Nutella
- 2 Scheiben Toastbrot mit Streichfett und Honig

Vorschläge für Snacks - jeweils weniger als 5 g Eiweiß:

- 1 Berliner
- 1 Kirschtasche (Mc Donald)
- 1 Blätterteigteilchen
- 1 Donut
- 1 Portion Salzstangen (30 g)
- 1 Portion Butterkekse
- 1 Crepe mit Zimt und Zucker

Vorschläge für besonders eiweißarme Snacks/Mahlzeiten - jeweils weniger als 2 g Eiweiß:

- 1 Portion eiweißarme Nudeln mit Tomatensauce
- 1 eiweißarme Waffel
- 1 Scheibe eiweißarmes Brot mit Streichfett und Marmelade
- 1 Portion Fruchteis (Calippo, Capri)
- 1 Stück eiweißarmer Kuchen
- 1 eiweißarmer Pfannkuchen mit Äpfeln
- 1 Portion kaliumarmes Obst (Apfel, Birne, Mandarine...)
- 1 Schokokuss
- 1 Portion Gummibärchen

Beispiele für die drei Hauptmahlzeiten:

So können **Eiweiß** und **Kalium** beim **FRÜHSTÜCK** eingespart werden können:

Ungünstig:



22 g Eiweiß
498 mg Kalium

Frühstück besteht aus: 1 Vollkornbrötchen, 10 g Margarine, 30 g Gouda, 15 g Käsecreme (Schmelzkäse), 1 Nußkecke, 150 ml Orangensaft.

Günstig:



12 g Eiweiß
179 mg Kalium

Frühstück besteht aus: 1 Brötchen (hell), 10 g Margarine, 20 g Frischkäse (Doppelrahmst.), 15 g Konfitüre, 1 Berliner, 150 ml Früchtetee.

So können **Eiweiß** und **Kalium** beim **MITTAGESSEN** eingespart werden können:

Ungünstig:



57 g Eiweiß
1580 mg Kalium

Mittagessen besteht aus: 150 g Hühnerschenkel (ganzer Schenkel) gebraten, 150 g Kartoffel gekocht, 140 g Broccoli mit Sauce, 150 g Milchreis.

Günstig:



27 g Eiweiß
540 mg Kalium

Mittagessen besteht aus: 90 g Hühnerschenkel (1/2 Schenkel), 140 g Reis gegart, 10 g Margarine, 140 g Möhrengemüse mit Sauce, 1 Portion Ananas (80 g)

So können **Eiweiß** und **Kalium** beim **ABENDESSEN** eingespart werden können:

Ungünstig:



20 g Eiweiß
654 mg Kalium

Abendessen besteht aus: 2 Scheiben Vollkornbrot (80 g), 10 g Margarine, 30 g Schmelzkäse 60% (1 Ecke), 30 g gek. Schinken, 120 g Tomate.

Günstig:



13 g Eiweiß
260 mg Kalium

Abendessen besteht aus: 2 Scheiben Graubrot (60 g), 10 g Margarine, 15 g Leberwurst, 30 g Gouda, 120 g Gurke.

4 Beispiel-Tagespläne

Auf den folgenden Seiten sind 4 Beispiele vorgestellt, wie Tagespläne für verschiedene Alterstufen mit unterschiedlichen hohen Einschränkungen an Eiweiß, Phosphor und Kalium aussehen können.

Die erlaubte Menge für die Zufuhr an Eiweiß, Kalium und Phosphor für den einzelnen Patienten wird immer vom Arzt und der zuständigen Diätassistentin festgelegt.

Beispiel 1:

8-jähriges Schulkind, 130 cm, 25 kg,
eingeschränkte Nierenfunktion

Beispiel 2:

10-jähriges Schulkind, 142 cm, 35 kg,
eingeschränkte Nierenfunktion

Beispiel 3:

12-jähriges Schulkind, 156 cm, 45 kg,
eingeschränkte Nierenfunktion

Beispiel 4:

14-jähriger Jugendlicher, 162 cm, 56 kg,
Dialysebehandlung

Beispiel - Tagespläne

Beispiel 1:

8-jähriges Schulkind, 130 cm, 25 kg, eingeschränkte Nierenfunktion
 Individuell festgelegte Nährstoffzufuhr pro Tag:
 1700 kcal, **25 g Eiweiß**, **1000 mg Kalium**, **500 mg Phosphor**

	E [g]	K [mg]	P [mg]
Frühstück:			
1 Croissant mit Streichfett, Marmelade	4	82	56
Zwischenmahlzeit:			
1 Scheibe Graubrot mit Streichfett, Leberwurst	7	91	76
Mittagessen:			
1 Portion Kartoffeln, gewässert	3	255	68
1 Portion Karotten	1	141	35
1 Portion Käsesauce (s. Rezeptteil)	2	34	31
1 Portion Götterspeise	1	0	0
1 Portion Vanillesauce	0	15	10
Zwischenmahlzeit:			
1 Birne	1	188	22
10 Gummibärchen	1	0	0
Abendessen:			
2 Scheiben Graubrot mit Streichfett, Kräuterfrischkäse	5	114	111
gemischter Blattsalat mit Dressing	0	67	10
Gesamt:	25	987	418

Beispiel - Tagespläne

Beispiel 2*:

10-jähriges Schulkind, 142 cm, 35 kg, eingeschränkte Nierenfunktion
 Individuell festgelegte Nährstoffzufuhr pro Tag:
 2000 kcal, **35 g Eiweiß**, **1500 mg Kalium**, **600 mg Phosphor**

	E [g]	K [mg]	P [mg]
Frühstück:			
1 Scheibe eiweißarmes Brot mit Streichfett, Honig	0	15	13
1 Scheibe eiweißarmes Brot mit Streichfett, Marmelade	0	19	9
Zwischenmahlzeit:			
1 Mandarine	1	168	16
Mittagessen:			
1 kleines paniertes Schnitzel (80 g)	17	168	142
1 Portion Kartoffeln, gewässert	3	255	68
1 Portion Kohlrabi mit Sauce	3	240	70
Zwischenmahlzeit:			
1 Sahnefruchtjoghurt	3	190	100
Abendessen:			
2 Scheiben Vollkorntoast mit Streichfett, Kräuterfrischkäse	7	110	65
1 Portion Nudelsalat (siehe Rezept) aus eiweißarmen Nudeln	1	106	14
Gesamt:	35	1271	587

* In diesem Plan sind eiweißarme Produkte enthalten.
 Diese können bei geschmacklicher Akzeptanz verwendet werden und erlauben bei sehr geringer Eiweißzufuhr den Verzehr von Fleisch, Wurst und Käse.

Beispiel - Tagespläne

Beispiel 3:

12-jähriges Schulkind, 156 cm, 45 kg, eingeschränkte Nierenfunktion
Individuell festgelegte Nährstoffzufuhr pro Tag:
2200 kcal, **40 g Eiweiß**, **1800 mg Kalium**, **800 mg Phosphor**

	E [g]	K [mg]	P [mg]
Frühstück:			
1/2 Brötchen mit Streichfett, Marmelade	2	33	20
1/2 Brötchen mit Streichfett, Honig	2	32	22
Zwischenmahlzeit:			
1 Scheibe Mehrkornbrot mit Margarine, Fleischwurst	7	173	120
1 Apfel	1	216	18
Mittagessen:			
1 kleine Portion Gulasch (60 g)	12	296	102
1 Portion Reis mit Butter	3	75	82
1 Portion Gurkensalat	1	218	35
1 Portion Vanillepudding mit Mandarinen (siehe Rezeptteil)	1	113	40
Zwischenmahlzeit:			
1 Duplo	1	71	32
Abendessen:			
1 Portion Nudelsalat (siehe Rezeptteil)	6	219	89
1 Scheibe Toast mit Kräuterfrischkäse (70% F. i. Tr.)	4	66	53
Gesamt:	40	1512	613

Beispiel - Tagespläne

Beispiel 4:

14-jähriger Jugendlicher, 162 cm, 56 kg, Dialysebehandlung
Individuell festgelegte Nährstoffzufuhr pro Tag:
2400 kcal, **80 g Eiweiß**, **2000 mg Kalium**, **1000 mg Phosphor**

	E [g]	K [mg]	P [mg]
Frühstück:			
1/2 Brötchen mit Streichfett, Frischkäse	4	50	24
1/2 Brötchen mit Streichfett, Marmelade	2	40	20
Zwischenmahlzeit:			
1 Scheibe Graubrot, Streichfett, Fleischwurst	7	130	110
1 Birne	1	150	18
Mittagessen:			
1 paniertes Putenschnitzel (125 g)	24	330	200
1 Portion Zucchini	2	240	28
1 Portion Kräutersauce (s. Rezeptteil)	1	45	28
1 Portion Reis	5	82	90
1 Portion Fruchtquark	14	184	196
Zwischenmahlzeit:			
1 Berliner	4	68	65
Abendessen:			
2 Hawaiitoast (2 Scheiben Toast, Margarine 1 Scheiben Schinken, 2 Scheiben Ananas, 1 Scheibe Butterkäse)	15	260	222
gemischter Salat mit Dressing	1	136	20
Gesamt:	80	1715	1021



Rezepte Rezepte

Alle Rezepte sind wie angegeben für 2, 4 oder mehrere Personen berechnet. Die Nährwerte beziehen sich immer auf eine Portion.

Folgende Maßeinheiten wurden benutzt:

- 1 Esslöffel = 1 EL
- 1 Teelöffel = 1 TL
- 1 Gramm = 1 g
- 1 Milliliter = 1 ml

Bei einigen Backrezepten ist Brausepulver als Zutat angegeben. Da Backpulver sehr phosphorreich ist, wurde es durch Brause ersetzt, die eine ähnliche Wirkung beim Backvorgang hat.

In einigen Rezepten ist Gemüsebrühe (Pulver) als Gewürzzutat angegeben. Manche Sorten enthalten Hefe als Grundzutat. Diese sind sehr kaliumreich und daher nicht zu empfehlen. Empfehlenswert sind: „Maggi klare Brühe“ und „Fondor“

Im Teil „eiweißarme Rezepte“ sind einige spezielle Lebensmittel enthalten:

- eiweißarme Nudeln
- eiweißarmes Mehl
- Ei-Ersatz

Diese Produkte sind über den Versand von verschiedenen Firmen zu beziehen. Alle Informationen hierzu bekommen Sie bei Ihrer zuständigen Diätassistentin.

SPAGHETTIPUFFER

2 Portionen

Zutaten: 300 g gekochte Spaghetti
2 Eiweiß
1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)
Salz, Pfeffer, Petersilie
Öl zum Braten

Zubereitung: Eiweiß verquirlen und würzen. Die Spaghetti und den gewürfelten Schinken unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer backen.

Was passt dazu?

- Zucchinirahm oder Tomatensauce und Gurkensalat



Pro Portion:

Eiweiß (g)

10

Kalium (mg)

157

Phosphor (mg)

174

Energie (kcal)

531

BUNTE KARTOFFELPLÄTZCHEN

2 Portionen

Zutaten: 300 g gekochte Kartoffeln, gewässert
50 g rote Paprika
50 g grüne Paprika
50 g Zwiebel
1 Eiweiß
1 TL Schnittlauch, gehackt
Salz, Paprika
Öl zum Braten

Zubereitung: Die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die Paprika und die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Mit den Gewürzen und Schnittlauch zum Kartoffelteig geben, anschließend das Eiweiß unterrühren. Aus dem Teig kleine Plätzchen formen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Was passt dazu?

- gemischter Blattsalat



Pro Portion:

Eiweiß (g)

7

Kalium (mg)

419

Phosphor (mg)

142

Energie (kcal)

334

PIKANTE PFANNKUCHENSCHNECKEN

4 Portionen

Zutaten: 120 g Weizenmehl
1 ganzes Ei
50 ml Sahne
100 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Petersilie, Fett zum Backen

Füllung: 2 EL Speiseöl
100 g Hackfleisch
200 g rote Paprika
100 g Tomate aus der Dose (ohne Saft)
2 EL Crème fraîche
Salz, Oregano
10 g Speisestärke

Zubereitung: Das Mehl mit Ei und Sahne-Wasser-Gemisch glatt-rühren. Würzen und den Teig 10 Min. ruhen lassen. Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Paprika fein würfeln und mit den Tomaten zugeben. Mit Salz und Oregano abschmecken und die Crème fraîche zugeben. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und zugeben. Noch einmal aufkochen lassen. Aus dem Teig Pfannkuchen backen, die Füllung gleichmäßig verteilen und aufrollen. In Scheiben schneiden und anrichten.

Was passt dazu?

- Kräutersauce
- Tomatensauce
- gem. Blattsalat



Pro Portion:

Eiweiß (g)

12

Kalium (mg)

311

Phosphor (mg)

126

Energie (kcal)

403

30

GEFÜLLTE CANNELLONI MIT KÄSE

2 Portionen

Zutaten: 100 g Cannelloni, Rohgewicht
2 EL Speiseöl
100 g Champignons, Dose
100 g Zucchini
50 g Frühlingszwiebel
1 Ei
50 g Crème fraîche mit Kräutern
1 Scheibe Butterkäse (30 g)
1 EL Semmelbrösel
1 EL Butter

Zubereitung: Die Cannelloni in reichlich Salzwasser laut Packungsangabe gar kochen. Für die Füllung die fein geschnittenen Frühlingszwiebel in dem Öl weich dünsten. Die Champignons und die Zucchini klein schneiden und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen. Die Masse kurz abkühlen lassen und das Ei und die Crème fraîche zugeben.

Die Masse in die Cannelloni füllen und diese in eine Auflaufform legen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Paniermehl vermischen. Mit Butterflöckchen über die Cannelloni geben und 10 Min. bei 220°C Oberhitze oder unter dem Grill überbacken.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

16

Kalium (mg)

310

Phosphor (mg)

306

Energie (kcal)

553

31

GEFÜLLTE PAPRIKA

2 Portionen

Zutaten: 2 rote Paprikaschoten (300 g)
100 g Reis, roh
20 g Butter
2 EL Erbsen (Konserve)
1/2 Zwiebel
2 EL Speiseöl
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Paprikaschoten halbieren und in wenig gesalzenem Wasser 15 Min. dünsten. Den Reis in Butter anschwitzen und mit 200 ml Wasser aufgießen. Die Herdplatte auf kleinste Stufe stellen und den Reis 20 Min. ausquellen lassen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten. Den Reis und Erbsen hinzufügen, in die Schoten füllen und mit Semmelbrösel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 15 Min. überbacken.

Was passt dazu?

- Käsesauce



Pro Portion:

Eiweiß (g)

7

Kalium (mg)

323

Phosphor (mg)

136

Energie (kcal)

4401

KARTOFFELNESTER

2 Portionen

Zutaten: 300 g Kartoffeln, gekocht (gewässert)
1 Ei
2 EL Sahne
Salz, Muskat
150 g Blumenkohl
100 g Erbsen, Dose
10 g Butter
10 g Mehl
100 ml Wasser
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 TL Petersilie

Zubereitung: Die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen, dann das Ei, Sahne und Gewürze untermengen. Die Masse in eine Spritztülle füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Kreise spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Oberhitze etwa 15 Min. bräunen. Für die Füllung den Blumenkohl in reichlich Salzwasser garen. Das Kochwasser verwerfen. Butter und Mehl anschwitzen, mit der Flüssigkeit auffüllen und noch einmal aufkochen. Gemüse mit der Soße vermengen, Petersilie hinzufügen und in die Nester füllen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

8

Kalium (mg)

486

Phosphor (mg)

143

Energie (kcal)

337

GEMÜSEPIZZA

6 Portionen

Zutaten: 200 g Mehl
50 g Butter
20 g frische Hefe
80 ml Wasser
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
200 g Tomaten, Dose
1 Zwiebel
2 EL Speiseöl
200 g Champignons, Dose
100 g Mais, Dose
100 g Crème fraîche mit Kräutern oder Knoblauch
100 g Gouda

Zubereitung: Mehl mit Hefe, Zucker und lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann warme Butter und das Salz zugeben und nochmal kräftig kneten.

Ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nochmal 10 Min. gehen lassen. Für den Belag die Tomaten abtropfen lassen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden und mit kleingeschnittenen Zwiebeln im Öl anbraten.

Tomaten und Crème fraîche zugeben und abschmecken. Mais abtropfen lassen. Den Teig zuerst mit der Tomaten-Pilzmasse bestreichen, dann den Mais und geriebenen Käse darüber geben.

Backen bei 200°C etwa 40 Min.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

9

Kalium (mg)

267

Phosphor (mg)

172

Energie (kcal)

408

REISAUFLAUF MIT KIRSCHEN

4 Portionen

Zutaten: 300 ml Wasser
150 ml Sahne
1/2 Vanillestange (oder 1/2 Pck. Vanillinzucker)
100 g Milchreis
1 Ei
1 Eiweiß
50 g Zucker
50 g Butter
200 g Sauerkirschen
1 EL Zucker
1 EL Semmelbrösel

Zubereitung: Das Mark der Vanillestange mit dem Sahne-Wasser Gemisch zum Kochen bringen. Den Milchreis einstreuen, einmal aufkochen lassen und 20 Min. bei geringer Hitzezufuhr garen. Hin und wieder umrühren.

Den fertigen Milchreis abkühlen lassen. Das Eigelb mit dem Zucker und der weichen Butter schaumig schlagen und unter den lauwarmen Milchreis rühren. Anschließend den steif geschlagenen Eischnee unterheben.

Die abgetropften Kirschen in eine Auflaufform geben. Den Reis hinzufügen und mit Zucker und Semmelbröseln bestreuen.

Backen bei 180°C etwa 35–40 Min.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

6

Kalium (mg)

172

Phosphor (mg)

97

Energie (kcal)

426

CHINESISCHE REISPFANNE

2 Portionen

Zutaten: 60 g Reis, roh
4 EL Speiseöl
100 g Möhren
100 g Sojasprossen
50 g grüne Paprika
2 EL Curryketchup
Salz, Curry, Sojasauce

Zubereitung: Den Reis in Salzwasser garen. Die Möhren fein raspeln. Paprika in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl erhitzen und Möhren, Paprika und Sojasprossen darin anrösten. Den gegarten Reis und den Ketchup zugeben und abschmecken.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

5

Kalium (mg)

320

Phosphor (mg)

90

Energie (kcal)

308

BLÄTTERTEIGHÖRNCHEN

8 Stück

Zutaten: 200 g TK-Blätterteig
100 g Hackfleisch
1 Ei
1/2 Brötchen, eingeweicht
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, etwas Senf
etwas Sahne zum Bestreichen

Zubereitung: Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Für die Füllung das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit dem Ei, der kleingehackten Zwiebel und den Gewürzen zu dem Fleisch geben. Alles gut miteinander verkneten. Aus dem Teig Dreiecke schneiden, etwas von der Füllung darauf verteilen und zu Hörnchen aufrollen. Mit Sahne bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 15 Min. backen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

4

Kalium (mg)

75

Phosphor (mg)

47

Energie (kcal)

156

KARTOFFELGRATIN

2 Portionen

Zutaten: 300 g gekochte Kartoffeln, gewässert
50 g Lauch
30 g geräucherter Speck
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern (125 g)
1 Scheibe Gouda (30 g)
1 EL Semmelbrösel
1 EL kalte Butter

Zubereitung: Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Speck fein würfeln und auslassen. Die feingeschnittenen Lauchringe darin weich dünsten. Crème fraîche zugeben und gut verrühren. Die Kartoffeln abwechselnd mit der Masse in eine Auflaufform schichten. Den Gouda in kleine Würfel schneiden und mit den Semmelbröseln mischen. Über das Gratin streuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 200°C etwa 20 Min. gratinieren.

Was passt dazu?

- gemischter Blattsalat, Gurkensalat



Pro Portion:

Eiweiß (g)

9

Kalium (mg)

409

Phosphor (mg)

200

Energie (kcal)

539

BUNTE GEFLÜGELSPIESSE MIT RISOTTO

2 Portionen

Zutaten: 80 g Hähnchenbrust
100 g rote Paprika
100 g Zucchini
Öl zum Braten
4 Schaschlikspieße
60 g Reis, roh
1 EL Margarine
1 EL Zwiebelwürfel
Salz, Petersilie, Paprika

Zubereitung: Hähnchenbrust, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 2 EL Öl, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen. Einige Minuten durchziehen lassen. Für das Risotto die Zwiebel fein hacken und in der Margarine glasig dünsten. Den Reis zugeben und mit der dreifachen Menge Salzwasser aufgießen. 20 Min. bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen. Feingehackte Petersilie unterrühren. Das Fleisch und das Gemüse aufspießen und in einer heißen Pfanne 10 Min. von allen Seiten braten.

Was passt dazu?

- Kräutersauce oder Tomatensauce



Pro Portion:

Eiweiß (g)

13

Kalium (mg)

282

Phosphor (mg)

162

Energie (kcal)

395

LASAGNE

10 Portionen

Zutaten: 1 Pck. Lasagneblätter (500 g)
60 g Margarine
1 Zwiebel
50 g Speisestärke
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Sahne
4 El Speiseöl
250 g Hackfleisch
500 g Tomaten, Dose
50 g Gouda
1 Becher Kräuter-Crème fraîche (125 g)
3 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano

Zubereitung: Die Zwiebel fein schneiden und in der Margarine glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit der in kaltem Wasser angerührten Stärke binden. Kurz aufkochen lassen und die Sahne zugeben. Mit Salz und Muskat würzen.

Das Hackfleisch in dem heißen Öl anbraten und würzen. Die Tomaten zugeben und 10 Min. köcheln lassen.

Eine Auflaufform mit Margarine einfetten und abwechselnd die Lasagneblätter, mit der Hackfleischsauce und der Bechamelsauce füllen. Auf letzte Schicht Creme fraîche und den geriebenen Käse verteilen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 45 Min. backen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

14

Kalium (mg)

348

Phosphor (mg)

213

Energie (kcal)

606

40

ARME RITTER MIT APFELKOMPOTT

4 Portionen

Zutaten: 4 Scheiben Weißbrot
80 ml Sahne
120 ml Wasser
1 Ei
1 TL Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
Semmelbrösel
40 g Butter
1 El Zucker, evtl. Zimt
400 g Apfelkompott

Zubereitung: Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver, Ei und Zucker miteinander verrühren. Die Weißbrotscheiben vierteln, in die Flüssigkeit einlegen bis diese ganz aufgesogen ist. Danach in den Semmelbröseln wenden und in der heißen Butter bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Mit Zucker und evtl. Zimt bestreuen und mit dem Apfelkompott servieren.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

7

Kalium (mg)

192

Phosphor (mg)

103

Energie (kcal)

416

41

TOMATENSAUCE

10 Portionen

Zutaten: 1 kleine Dose Tomaten (300 g)
 2 EL Speiseöl
 450 ml Wasser
 1 kleine Zwiebel
 nach Belieben etwas Knoblauch
 1 Becher Crème fraîche (125 g)
 1 Prise Zucker
 Salz, Pfeffer
 1 TL frische od. getrocknete ital. Kräuter
 (Basilikum, Oregano, Thymian)

Zubereitung: Zwiebel fein hacken, in Olivenöl anschwitzen, Tomaten hinzufügen und mit Wasser auffüllen. Getrocknete Kräuter mitkochen lassen, frische erst nach dem Kochvorgang zufügen. 10 min. köcheln lassen und mit dem Pürierstab pürieren. Crème fraîche und Gewürze zugeben und abschmecken.

KRÄUTERSAUCE*

5 Portionen

Zutaten: 20 g Butter
 20 g Mehl
 200 ml Wasser
 200 ml Sahne
 Salz, Pfeffer
 1 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Zubereitung: Butter schmelzen und das Mehl unterrühren. Die Flüssigkeit mit einem Schneebesen unterrühren und etwa eine Minute kochen lassen. Würzen und zuletzt die frisch gehackten Kräuter zugeben.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

1 1*

Kalium (mg)

97 45*

Phosphor (mg)

13 28*

Energie (kcal)

75 158*

KÄSESAUCE

5 Portionen

Zutaten: 20 g Butter
 20 g Mehl
 300 ml Wasser
 100 ml Sahne
 50 g Doppelrahmfrischkäse natur oder Kräuter
 Salz, Pfeffer

Zubereitung: Aus Butter, Mehl und Sahne-Wasser Gemisch eine helle Grundsauce herstellen, wie bei der Kräutersauce beschrieben. Dann den Frischkäse unterrühren und abschmecken.

ZUCCHINIRAHMSAUCE*

6 Portionen

Zutaten: 200 g Zucchini
 20 g Butter
 200 ml Wasser
 200 g Schmand (Sauerrahm)
 1 TL Speisestärke
 1 TL frischer Dill, gehackt
 Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zucchini in kleine Würfel schneiden, in der Butter andünsten, salzen und mit Wasser aufgießen. 5 Min. köcheln lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden. Einmal aufkochen lassen und den Schmand und den frischen Dill unterrühren.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

2 1*

Kalium (mg)

34 107*

Phosphor (mg)

31 26*

Energie (kcal)

126 78*

NUDELSALAT

4 Portionen

Zutaten: 120 g Hörnchennudeln
200 g Salatgurke
1 rote Paprika (150 g)
2 Scheiben Fleischwurst (40 g)
2 EL Mayonnaise
1 TL Weinessig
Salz, Pfeffer, 1 TL Petersilie

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Gurke, Paprika und Fleischwurst in kleine Würfel schneiden. Die Nudeln unter kaltem Wasser gut abschrecken und mit den gewürfelten Zutaten vermischen. Aus Mayonnaise, Essig und den Gewürzen eine Sauce zubereiten und alles vermischen. Eine Stunde durchziehen lassen.

KARTOFFELSALAT*

4 Portionen

Zutaten: 500 g gekochte, gewässerte Kartoffeln (festkochend)
2 Essiggurken (80 g)
2 Tomaten (120 g)
2 Eier, hartgekocht
2 EL Mayonnaise
2 EL Gurkenwasser
Salz, Pfeffer, 1 TL Schnittlauch

Zubereitung: Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Gurken, Tomaten und gekochten Eier in Würfel schneiden. Mayonnaise mit Gurkenwasser und Gewürzen verrühren und mit den Kartoffeln und übrigen Zutaten vermischen und eine Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

6 6*

Kalium (mg)

219 340*

Phosphor (mg)

89 126*

Energie (kcal)

220 207*

GURKENGEMÜSE

2 Portionen

Zutaten: 300 g Salatgurke
1 kleine Zwiebel
1/2 TL Senf
1 Prise Zucker
4 EL Speiseöl
2 EL Crème fraîche
1 TL gehackter Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Gurke schälen, halbieren, aushöhlen und in 1 cm große Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und in dem erhitzten Öl anbraten. Den Zucker und die Gurken hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit Senf und Dill verrühren und zu den Gurken geben.

RATATOUILLE*

4 Portionen

Zutaten: 200 g Zucchini
1 rote Paprika (200 g)
200 g Tomaten, Dose
4 EL Speiseöl
2 EL Kräuter Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung: Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden und in dem erhitzten Öl weich dünsten. Die Tomaten ebenfalls kleinschneiden und noch kurz mit erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zuletzt die Kräuter Crème fraîche zugeben.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

1 2*

Kalium (mg)

263 323*

Phosphor (mg)

53 40*

Energie (kcal)

257 148*

APFEL-MÖHRENSALAT

4 Portionen

Zutaten: 400 g Möhren
1 kleiner Apfel (120 g)
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
2 EL Kräuter Crème fraîche
2 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer
1 TL Petersilie

Zubereitung: Die Möhren grob raspeln und in reichlich gesalzenem Wasser weich kochen. Den Apfel schälen, fein reiben und mit dem Zitronensaft vermischen. Crème fraîche mit Honig, Öl und Gewürzen verrühren, Karotten und Äpfel hinzufügen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

1

Kalium (mg)

192

Phosphor (mg)

43

Energie (kcal)

126

VANILLEPUDDING, GEKOCHT

1 Portion

Zutaten: 200 ml Wasser
100 ml Sahne
20 g Vanillepuddingpulver
20 g Zucker

Zubereitung: Wasser und Sahne vermischen. Einen kleinen Teil davon mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker glattrühren. Restliche Flüssigkeit zum Kochen bringen und mit dem angerührten Puddingpulver binden. Einmal aufkochen.

VANILLEPUDDING, KALT GERÜHRT* 1 Portion

Zutaten: 200 ml Wasser
100 ml Sahne
1 Pck. Instant Vanillepudding

Zubereitung: Wie auf der Packung beschrieben.

Hinweis: Auf diese Weise läßt sich bei vielen Fertig-Süßspeisen der Eiweiß- und Kaliumgehalt stark reduzieren. Geeignet sind folgende Produkte: Karamelpudding, Zitronencreme, Instant Milchreis, Grießbrei oder Milchnudeln (z.B. von Dr. Oetker, Ruf, usw.)

Pro Portion:

Eiweiß (g)

1 1*

Kalium (mg)

44 43*

Phosphor (mg)

39 36*

Energie (kcal)

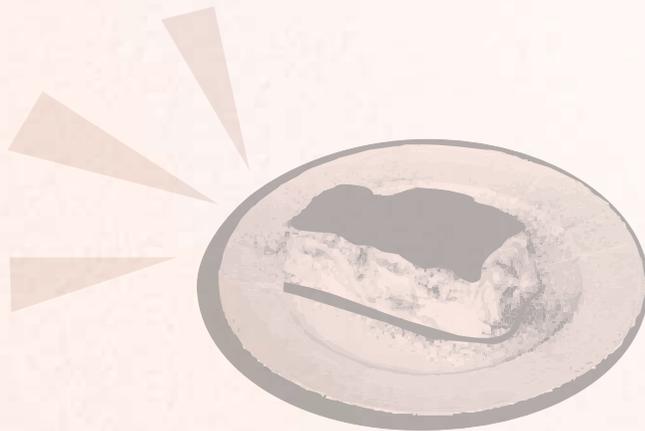
188 201*

SCHOKO-TIRAMISU

4 Portionen

Zutaten: 60 g Löffelbiskuits (12 Stück)
 20 g Nesquick oder Kaba
 200 g Mascarpone
 100 g Sahne
 40 g Zucker
 1 TL Vanillezucker
 20 g Vollmilchschokolade
 20 g weiße Schokolade

Zubereitung: Die Hälfte des Kakaopulvers mit 3 EL heißem Wasser verrühren. Löffelbiskuits in eine kleine Auflaufform geben und mit der Flüssigkeit beträufeln. Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen, Mascarpone und das restliche Kakaopulver unterheben. Die Creme auf die eingeweichten Biskuits geben und mit der fein geraspelten Schokolade garnieren.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

6

Kalium (mg)

131

Phosphor (mg)

153

Energie (kcal)

402

48

KÄPT´N BLAUBÄR
GRIESSPUDDING

4 Portionen

Zutaten: 200 ml Sahne
 300 ml Wasser
 40 g Grieß
 2 EL Zucker
 1 Pck. Vanillezucker

300 g Heidelbeeren aus dem Glas, abgetropft
 50 ml Wasser
 1 gestr. TL Speisestärke

Zubereitung: Wasser und Sahne aufkochen. Den Grieß unter Rühren einstreuen aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und 10 Min. ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren. Zucker und Vanillezucker unterrühren, und den noch warmen Pudding in kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen geben. 2 Stunden kalt stellen. Die Heidelbeeren mit der angerührten Speisestärke binden und jeweils zwei Esslöffel davon auf einen Dessertteller geben. Den erkalteten Pudding daneben umstürzen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

2

Kalium (mg)

91

Phosphor (mg)

47

Energie (kcal)

260

49

BUNTER MILCHREIS

4 Portionen

Zutaten: 200 ml Sahne
300 ml Wasser
50 g Milchreis
1 Pck. Vanillezucker
2 EL Zucker

200 g Fruchtcocktail aus der Dose
200 g Erdbeeren (frisch oder TK)
100 ml Sahne, geschlagen

Zubereitung: Sahne und Wasser aufkochen und den Milchreis einrühren. Von der Herdplatte nehmen, 20 Min. ausquellen lassen, den Zucker und Vanillezucker unterrühren und abkühlen lassen. Die Erdbeeren vierteln und mit dem abgetropften Fruchtcocktail unter den Reis heben. Ein paar Früchte zum Verzieren zurücklassen. In eine Glasschüssel geben und kalt stellen. Vor dem Servieren den Milchreis mit der steifgeschlagenen Sahne und den Früchten verzieren.

**Pro Portion:**

Eiweiß (g)

3

Kalium (mg)

220

Phosphor (mg)

63

Energie (kcal)

359

50

**BIRNEN-CRUMBLE
MIT VANILLESAUCE**

4 Portionen

Zutaten: 600 g Birnen
1 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
100 g Mehl
50 g Zucker
80 g Butter
etwas Butter zum Einfetten der Form

50 ml Sahne
150 ml Wasser
1 EL Zucker
1 TL Vanillepuddingpulver

Zubereitung: Mehl mit Butter, Zucker und Zimt verkneten und in Frischhaltefolie eingewickelt 20 Min. kalt stellen. Die Birnen in kleine Stücke schneiden und in eine gefettete flache Auflaufform oder Springform geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Teig zwischen den Händen zerbröseln und auf die Birnen streuen. Für die Vanillesauce Wasser und Sahne vermischen. Einen kleinen Teil davon mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker glattrühren. Restliche Flüssigkeit zum Kochen bringen und mit dem angerührten Puddingpulver binden. Einmal aufkochen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 25 Min. backen.
Zu dem warmen Birnen-Crumble servieren.

**Pro Portion:**

Eiweiß (g)

3

Kalium (mg)

230

Phosphor (mg)

53

Energie (kcal)

407

51

BRAUSEMUFFINS

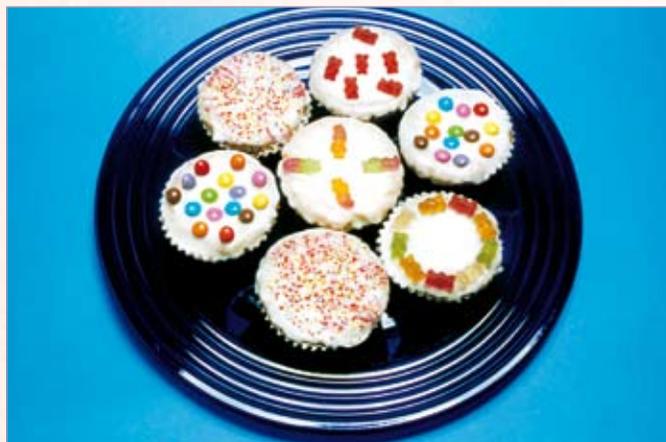
8 Stück

Zutaten: 120 g Margarine
120 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Ei
100 g Mehl
50 g Speisestärke
2 Pck. Ahoi-Brause Zitrone
2 EL Sahne

50 g Puderzucker
etwas Wasser
bunte Zuckerstreusel

Zubereitung: Margarine, Zucker, Vanillezucker und Ei schaumig rühren. Mehl, Stärke, Brause mischen und zusammen mit der Sahne hinzufügen. In gefettete Muffinsförmchen geben und bei 180°C etwa 15 Min. backen.

Den Puderzucker mit etwas Wasser glattrühren und die erkalteten Muffins damit bestreichen. Nach Belieben mit Zuckerstreuseln garnieren.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

2

Kalium (mg)

28

Phosphor (mg)

28

Energie (kcal)

287

KOKOS-KIRSCH-EISTORTE

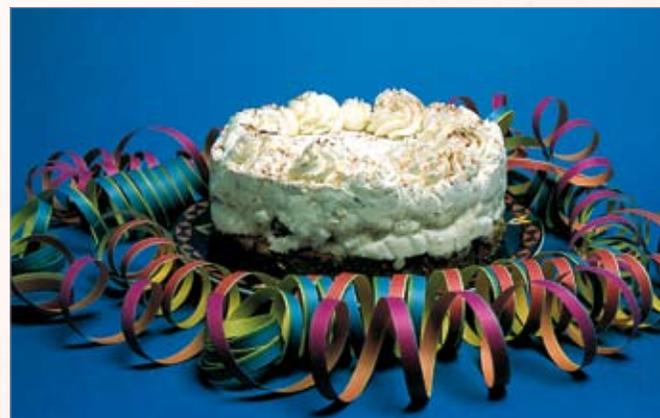
16 Stücke

Zutaten: 4 Eiweiß
100 g Kokosraspel
50 g Mehl
80 g Zucker

200 g Sauerkirschen, Glas
600 ml Sahne
2 EL Zucker
2 Pck. Vanillezucker
50 g Vollmilchschokolade

Zubereitung: Eiweiß ganz steif schlagen und den Zucker, Mehl und Kokosraspel unterheben. Eine Backform mit Backpapier auslegen und nacheinander (bei 180°C etwa 20 Min.) zwei Böden backen. Erkalten lassen.

Für die Füllung die Sahne steif schlagen, Zucker, Vanillezucker und die geraspelte Schokolade unterheben. Die Kirschen auf dem ersten Boden verteilen und die Hälfte der Sahne daraufgeben und verstreichen. Den zweiten Boden darüber legen und die Torte mit der restlichen Sahne rundherum bestreichen. Abdecken und über Nacht in das Gefrierfach stellen. 30 Min. vor dem Servieren aus der Truhe nehmen.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

3

Kalium (mg)

120

Phosphor (mg)

45

Energie (kcal)

203

FANTASCHNITTEN

12 Stücke

Zutaten: 2 Eier
 50 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 60 ml Speiseöl
 70 ml Fanta
 80 g Mehl
 40 g Speisestärke
 1 Pck. Ahoi-Brause Orange

200 g Mandarinen, Dose
 1 Becher Sahne (200 g)
 1 Becher Schmand (Sauerrahm)
 1 Pck. Sahnesteif
 150 ml Fanta
 10 g Vanillepuddingpulver

Zubereitung: Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Fanta und Öl abwechselnd mit dem Mehl unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und 15 Min. bei 160°C backen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und mit dem Schmand mischen. Mandarinen unterheben. Auf den erkalteten Boden streichen. Fanta aufkochen und mit dem angerührten Puddingpulver binden. Etwas erkalten lassen und als Tortenguß auf den Kuchen geben.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

3

Kalium (mg)

79

Phosphor (mg)

51

Energie (kcal)

217

SCHOKOKUSSTORTE

12 Stücke

Zutaten: 2 Eier
 2 Eiweiß
 120 g Zucker
 150 g Mehl
 50 g Speisestärke

10 Schokoküsse
 600 ml Sahne (3 Becher)
 3 Pck. Sahnesteif

Zubereitung: Für den Boden das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, gesiebttes Mehl mit Speisestärke zusammen unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C etwa 20 Min. backen. Auf einem Rost erkalten lassen und einmal quer durchschneiden.

Für die Füllung die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Die Schokoküsse von den Waffeln trennen. Die Schaummasse unter die Sahne heben und 2/3 der Masse auf den Boden streichen. Den anderen Boden darauf legen und mit der restlichen Masse bestreichen. Auf jedes Stück eine Schokowaffel stecken.



Pro Portion:

Eiweiß (g)

4

Kalium (mg)

80

Phosphor (mg)

53

Energie (kcal)

263

PFANNKUCHEN

1 Portion

Zutaten: 50 g eiweißarmes Mehl
1 EL Vanillepuddingpulver
10 g Ei-Ersatz
150 ml Wasser
50 ml Sahne
Fett zum Backen

Zubereitung: Mehl, Vanillepuddingpulver und Ei-Ersatz mit Sahne-Wasser-Gemisch gut verrühren. Fett in einer Pfanne erhitzen und zwei Pfannkuchen backen.

Was passt dazu?

- Konfitüre
- Äpfel oder Kirschen
- Puderzucker

NUDELSALAT*

2 Portionen

Zutaten: 150 g eiweißarme Nudeln (roh)
50 g rote Paprika
100 g Salatgurke
2 EL Mayonnaise
1 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser weich kochen und gut unter kaltem Wasser abschrecken. Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden. Aus Mayonnaise, Ketchup und Gewürzen ein Dressing rühren und mit den Nudeln und dem Gemüse vermischen.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

2 1*

Kalium (mg)

86 106*

Phosphor (mg)

60 14*

Energie (kcal)

485 270*

WEISSBROT

14 Scheiben

Zutaten: 400 g eiweißarmes Mehl
1 Prise Zucker
25 g frische Hefe
4 EL Pflanzenöl
300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz

Zubereitung: Hefe in dem Wasser auflösen. Mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In eine gefettete Kastenform geben und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Backen: 45 Min. bei 180°C. Ergibt 14 Scheiben.

SCHOKO-GUGLHUPF*

18 Stücke

Zutaten: 200 g Margarine
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
4 EL Ei-Ersatz
250 g eiweißarmes Mehl
250 g Weizenmehl
125 ml Sahne
30 g Kaba oder Nesquick (Pulver)

Zubereitung: Margarine und Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Den Ei-Ersatz mit dem Mehl mischen und abwechselnd mit der Sahne zu dem Teig geben. Zuletzt den Kaba unterrühren und den Teig in eine gefettete Guglhupf-Form geben. Backen: 40 Min. bei 180°C. Ergibt 18 Stücke.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

- 2*

Kalium (mg)

14 31*

Phosphor (mg)

13 22*

Energie (kcal)

125 250*

VANILLEKIPFERL

30 Stück

Zutaten: 100 g eiweißarmes Mehl
 100 g Weizenmehl
 125 g Margarine
 100 g Zucker
 2 TL Ei-Ersatz
 2 EL Sahne

 50 g Zucker
 2 Pck. Vanillezucker

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. 1 Stunde kalt stellen. Zu Kipferl formen und bei 160°C etwa 15 Min. backen. Die heißen Kipferl im Zucker-Vanillezuckergemisch wälzen.

PIZZACRÄCKER*

50 Stück

Zutaten: 200 g eiweißarmes Mehl
 100 g Butter
 1 Prise Salz
 1 TL Paprikapulver
 2 TL Kräuter der Provence

Zubereitung: Alle Zutaten mit kalten Händen zu einem festen Teig kneten und 1 Stunde kalt stellen. Ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Backen: Bei 180°C etwa 12 Min.

Pro Portion:

Eiweiß (g)

- -*

Kalium (mg)

7 15*

Phosphor (mg)

4 1*

Energie (kcal)

80 30*

Nährwerttabelle Nährwerttabelle*

Lebensmittel	Seite
Milchprodukte	60
Käse	61
Eier, Geflügel	62
Fleisch	63
Wurstwaren	63
Fleischgerichte	64
Fisch	65
Fischwaren, Fette	64
Brot	67
Frühstücksflocken, Müsli	68
Beilagen	69
Gebäck	70
Kuchen	71
Hülsenfrüchte, Pilze	72
Nüsse, Samen	73
Obst	74
Gemüse	76
Süßigkeiten	78
McDonalds	79
Fertiggerichte	80
Gewürze, Backzutaten	81
Suppen	82
Getränke	83
Sonstiges	84

Die angegebenen Werte beziehen sich auf handelsübliche Portionsgrößen:

1 Tasse entspricht 125 ml 1 EL = 1 Eßlöffel

1 Glas entspricht 200 ml 1 TL = 1 Teelöffel

1 Teller entspricht 250 g

„-“ dieses Zeichen bedeutet: Wert für Kalium/Phosphor nicht bekannt bzw. Eiweißgehalt in der angegebenen Nahrungsmittelmenge unter 1 g.

* Alle Werte unterliegen natürlichen Schwankungen und je nach Nährwerttabelle können daher leicht abweichende Werte angegeben sein.

Milchprodukte

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Buttermilch, Glas	200	7	78	294	180
Crème fraîche 30% F, 1 EL	15	-	44	15	9
Fruchtjoghurt, 1 Becher	150	6	155	218	142
Fruchtzweig, Stück	50	3	71	55	75
Fruchtquark 10% F, Port.	100	10	115	100	160
Fruchtmolke, Glas	200	1	130	230	70
Joghurt 3,5%, Becher	150	6	110	240	135
Kakaotrunke 3,5%, Glas	200	7	156	320	220
Kefir, Becher	200	7	132	300	180
Kondensmilch 10% F, 1 EL	15	1	27	63	38
Milch 3,5%, Tasse	125	4	84	196	115
Milch 1,5%, Tasse	125	4	60	197	115
Sahne 30% F, geschl. 1 EL	20	1	63	22	13
Sahne 30% F, flüssig 1 EL	15	-	47	17	10
saure Sahne 10% F, 1 EL	15	-	18	24	13
Milchreis	250	7	205	303	198
Griespudding	250	12	455	313	248
Dampfnudeln	250	7	245	204	143



Käse

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Scheibe bzw. Portion:					
Butterkäse	30	7	105	36	75
Babybel	20	3	76	20	60
Brie	30	6	94	45	56
Camembert, 45% F.i.Tr.	30	6	90	33	105
Camembert, 60% F.i.Tr.	30	5	110	36	75
Edamer	30	8	80	29	171
Emmentaler	30	9	121	32	191
Gouda, 45% F.i.Tr.	30	7	99	27	135
Gorgonzola	30	6	107	30	120
Frischkäse, 60% F.i.Tr.	30	3	106	29	41
Feta, 45% F.i.Tr.	30	5	65	45	120
Hüttenkäse	40	4	41	32	56
Limburger, 40% F.i.Tr.	30	7	84	38	77
Mozzarella, 45% F.i.Tr.	50	9	127	50	175
Mascarpone	50	2	230	40	65
Parmesan	20	7	80	26	168
Scheibletten	30	7	105	30	150
Schmelzkäse, 45% F.i.Tr.	30	6	89	45	240
Schmelzkäse, 30% F.i.Tr.	30	4	66	48	360
Speisequark, mager	50	7	36	50	75
Sahnequark	50	5	80	41	93



Eier, Geflügel

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
1 Ei	60	8	92	88	130
1 Eigelb	20	3	70	28	118
1 Eiweiß	40	5	20	60	9
Angaben pro Portion:					
Brathähnchen, Hälfte	300	62	502	675	399
Hähnchenschenkel	125	26	141	313	238
Ente	125	14	537	263	163
Entenbrust	125	24	152	363	250
Gänsekeule	125	28	216	525	288
Suppenhuhn	125	23	326	438	225
Putenbrust	100	24	105	333	225
Putenkeule	125	26	155	350	250
Putenschnitzel	125	28	181	403	218
Hühnerfrikassee mit Soße	150	12	182	257	137

Fleisch

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Portion:					
Frühstücksspeck	50	9	72	116	61
Kaninchen	125	27	155	475	281
Kalbfleisch, mager	125	27	126	450	250
Kotelett mittelfett	125	27	217	439	219
Lammkotelette	125	18	471	288	175
Lammkeule	125	22	300	388	213
Mett	100	20	260	290	135
Schweinefleisch, fett	125	19	406	366	181
Schweinefleisch, mager	125	27	132	365	215
Schweineschnitzel	125	28	132	486	233
Rindfleisch, fett	125	24	201	395	186
Rindfleisch, mager	125	27	132	463	244
Rinderhackfleisch	100	20	166	300	160
Wild i.D.	125	25	136	449	209

Wurstwaren

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Scheibe bzw. Portion:					
Bierschinken	25	4	117	65	38
Blutwurst	30	3	90	11	7
Corned beef	30	7	46	42	39
Geflügelwurst	25	5	66	82	115
Geflügelsülze	30	5	33	96	51
Fleischwurst	25	3	59	50	33
Jagdwurst	25	4	69	65	36
Leberwurst, i.D.	30	4	111	69	66
Salami	20	4	85	64	34
Schinken, gekocht	30	7	64	90	45
Schinken, roh	20	3	77	50	41
Mettwurst	30	5	106	88	62
Teewurst	30	5	110	133	75

Fleischgerichte

Menge	Eiweiß	Energie	Kalium	Phosphor
[g]	[g]	kcal	[mg]	[mg]

Angaben pro Portion bzw. Stück

Bockwurst	80	10	235	72	54
Bratwurst, fein*	150	24	501	450	725
Bratwurst, grob	150	24	470	261	106
Brühwürstchen	100	17	253	210	199
Currywurst	150	28	456	488	453
Fleischkäse (Leberkäse)	150	17	625	480	218
Frikadelle	125	22	231	344	263
Hähnchenschnitzel, paniert	125	31	256	506	250
Kalbshaxe	250	49	402	568	373
Kasseler, gepökelt	100	25	214	225	160
Nürnberger Würstchen	100	18	287	140	240
Rostbratwurst	150	44	390	525	324
Schaschlik mit Sauce	250	23	512	438	225
Rumpsteak, gebraten	125	31	337	419	219
Rindsgulasch mit Sauce	250	38	437	594	308
Schweinekotelett, paniert	150	36	370	425	250
Schweineschnitzel, paniert	80	17	190	168	142
Braten, Fleisch vom Rind	125	24	234	343	243
Schweinehackfleisch	125	22	213	409	200
Hackfleisch, halb & halb	125	25	325	363	169
Cordon bleu vom Schwein	150	38	306	318	341

* Erkundigen Sie sich in Bioläden oder Metzgereien nach phosphor-armen Produkten.



Fisch

Menge	Eiweiß	Energie	Kalium	Phosphor
[g]	[g]	kcal	[mg]	[mg]

Angaben pro Portion:

Aal	150	23	450	330	330
Forelle	150	29	168	698	360
Kabeljau	150	27	123	525	278
Lachs	150	30	325	555	399
Makrele	150	18	212	600	368
Rotbarsch	150	17	171	465	300
Schellfisch	150	27	120	450	270
Scholle	150	26	114	465	300
Seezunge	150	26	135	465	293
Thunfisch	150	32	363	440	300
Sardine	150	29	202	375	375
Heilbutt	150	30	165	667	300
Sprotten	50	10	130	135	115
Hummer o. Schale	100	16	88	220	234
Krabben frisch	100	19	105	250	200
Krabben, Dose	100	15	72	209	179
Miesmuscheln, ausgelöst	100	10	56	280	250
Shrimps o. Schale	100	17	73	75	150
Tintenfisch	100	16	79	270	140
Hering	150	31	356	470	371



Fischwaren, Fette	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
-------------------	--------------	---------------	-----------------	----------------	------------------

Angaben pro Portion:

Aal geräuchert	50	9	175	142	121
Fischstäbchen, 1 Stück	30	4	63	39	26
Fischfrikadelle, klein	60	7	150	85	57
Forellenfilet	50	16	94	108	134
Heringssalat	100	5	245	180	100
Heringssdip	100	9	285	155	54
Rollmops	50	5	67	112	76
Ölsardine, 1 Stück	15	4	36	60	65
Heringsfilet in Tomatensoße, pro Dose	200	22	360	648	314
Thunfisch Konserve, Öl abgetropft	250	21	222	339	188
Butter, 1 TL	5	-	39	1	1
Öl, 1 EL	12	-	111	-	-
Margarine, 1 TL	5	-	35	-	-
Kräuterbutter	20	-	135	4	4
Mayonnaise 80%, 1 EL	12	-	93	2	7
Mayonnaise 50%, 1 EL	12	-	61	2	4
Miracel Whip, Kraft, 1 EL	12	-	38	-	-
Remoulade 50%, 1 EL	12	-	59	8	6
Salatcreme 35%, 1 EL	12	-	45	1	3

Brot	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
------	--------------	---------------	-----------------	----------------	------------------

Angaben pro Scheibe bzw. Stück:

Brötchen	45	4	114	50	46
Croissant	45	4	185	45	36
Graubrot	45	3	103	77	54
Laugenbrötchen	50	4	126	60	49
Mehrkornbrötchen	60	5	130	174	162
Leinsamenbrot	50	4	113	86	77
Roggenvollkornbrot	50	3	102	145	100
Rosinenbrot/-brötchen	60	4	152	96	49
Sechskornbrot	45	3	103	131	122
Pumpernickel	40	3	75	116	93
Toastbrot	25	2	108	40	23
Wasa Mjöl	8	1	26	43	28
Wasa Knusperleicht	7	1	25	20	15
Wasa Köstlich	10	1	32	73	57
Weizenvollkornbrot	45	3	92	122	88
Weißbrot	25	2	108	40	23
Vollkornsonnenblumenbrot	50	4	102	153	124



Frühstücksflocken	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
-------------------	-----------	------------	--------------	-------------	---------------

Angaben pro Portion:

Al Bran Plus, Kelloggs	30	4	84	300	210
Apfel Zimt Loops, Kelloggs	30	2	111	84	81
Cornflakes	30	2	110	27	15
Choco Cornflakes, Kelloggs	30	2	114	54	15
Corn Pops, Kelloggs	30	1	116	24	33
Feinschmeckermüsli, Kölln	50	5	178	165	181
Frosties, Kelloggs	30	1	113	12	10
Haferflakes, Kölln	30	3	95	81	78
Haferflocken, Kölln	30	4	106	100	124
Haferkleieflocken, Kölln	30	5	95	201	228
Knuspermüsli Apfel-Zimt, Kölln	50	4	215	150	136
Müsli mit Nüssen	50	6	199	225	175
Müsli mit Trockenobst	50	5	176	261	139
Schoko Müsli, Kölln	50	5	200	175	150
Smacks, Kelloggs	30	2	96	50	38
Special K, Kelloggs	30	4	111	93	69
Rice Crispies, Kelloggs	30	2	112	57	45
Toppas, Kelloggs	30	3	102	90	75

Getreide:

Weizenmehl Typ 405 (1 EL.)	20	2	67	22	15
Vollkornmehl	20	2	62	68	70
Maisstärke, z.B. Mondamin	20	-	69	1	6
Weizengriess	20	2	65	22	17
Paniermehl	20	2	72	26	20
Dinkelvollkornmehl	20	3	66	76	77
Buchweizen	20	2	68	65	51
Roggenmehl	20	1	65	34	25

Beilagen, verzehrfertig:

Couscous	150	5	163	56	43
Bulgur	150	5	163	131	159
Hirse	150	5	171	26	174

Beilagen	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
----------	-----------	------------	--------------	-------------	---------------

Angaben pro Portion, verzehrfertig:

Eiernudeln	150	6	135	82	95
Kartoffeln	150	3	105	558	75
Kartoffeln, gewässert	150	3	105	255	68
Kartoffelpüree (Flocken)	150	3	100	333	122
Kroketten, Stück	50	1	134	210	40
Nudeln	150	6	171	92	95
Pommes frites	150	6	408	1325	150
Reibekuchen	60	2	87	244	43
Bratkartoffeln (Pfanni)	100	2	93	324	47
Reis	150	3	159	14	51
Semmelknödel	60	4	107	72	62
Spätzle	150	7	247	116	90

Pfanni Kartoffelknödel pro Stück:

Bayerische Knödel	90	2	84	319	34
Knödel, halb u. halb	90	1	81	274	40
Rohe Reibe-Klöße	95	2	102	378	52

Pfanni Kartoffelsnacks pro Beutel:

Püree Snack	67	6	253	780	77
Kartoffelplätzchen	155	14	564	1573	349
Kräuter-Schmarrn	122	19	459	817	372

Gebäck

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück:					
Baiser	25	1	91	19	3
Berliner	60	4	190	68	65
Butterkeks	5	-	22	7	6
Doppelkeks	25	2	120	68	43
Nußbecke	100	7	540	252	161
Russisch Brot, Portion	25	2	95	74	12
Schokoladenkeks	5	-	25	12	7
Schweinsohr	50	1	165	27	21
Spekulatius	10	1	44	11	13
Spritzgebäck	8	-	41	8	6
Salzstange	1,5	-	7	3	3
Vollkornkeks	10	1	43	28	29
Waffeln	100	4	417	70	125
Windbeutel Obst/Sahne	100	8	315	127	122
Zwieback	12	1	43	19	16
Amerikaner	100	6	316	80	140
Kosmakronen	10	1	44	30	8
Heidesandplätzchen	6	-	36	6	3
Kräcker	5	-	19	7	23



Kuchen

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück:					
Apfelkuchen (Hefeteig)	100	3	140	121	42
Apfelkuchen (Rührteig)	100	3	217	92	82
Apfelkuchen (Mürbeteig)	100	3	216	98	66
Apfelstrudel	150	3	315	135	105
Biskuitrolle mit Konfitüre	60	3	170	47	55
Biskuitrolle Obst/Sahne	80	3	172	86	57
Bienenstich	100	6	300	166	107
Blätterteig	100	2	455	114	99
Buttercremetorte	120	5	380	158	168
Käsekuchen	100	11	242	118	152
Marmorkuchen	70	4	284	59	110
Nußbecke	100	6	540	260	162
Rosinenschnecke	65	4	222	118	152
Sahnetorte	120	7	250	122	105
Streuselkuchen	70	4	274	62	49
Sandkuchen	70	4	308	69	72
Donauwellenschnitten	70	3	218	97	74
Hefezopf	70	5	212	149	74



Hülsenfrüchte, Pilze	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Portion:					
Bohnen weiß, getrocknet	50	11	150	650	210
Bohnen weiß, Konserve	150	21	297	1284	375
Erbsen, getrocknet	50	11	133	465	189
Erbsen, Konserve	150	16	150	203	24
Kidney Bohnen, getrocknet	50	11	162	685	205
Kidney Bohnen, Konserve	150	10	150	420	195
Linsen, getrocknet	50	12	162	405	206
Linsen, Konserve	150	11	150	330	150
Bambussprossen	100	3	17	468	53
Sojasprossen	100	5	58	218	58
Kichererbsen, Konserve	150	11	188	50	120
Austernpilze	150	5	16	381	100
Champignons	150	4	22	630	180
Champignons, Konserve	150	4	24	191	104
Pfifferlinge	150	2	16	761	66
Pfifferlinge, getrocknet	5	1	4	269	29
Steinpilz, getrocknet	5	1	6	100	32

Nüsse, Samen	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Cashewnuß, Stück	9	9	296	275	185
Erdnüsse, Portion	50	13	304	353	185
Haselnüsse, Portion	50	6	336	318	167
Kokosraspel, 1 EL	10	1	61	60	18
Kokosnuß frisch, Portion	50	2	180	190	47
Maronen, 1 Stück	5	-	14	33	4
Macadamianuss, Portion	50	4	353	165	100
Mandeln, Portion	50	9	312	418	215
Mohn, 1 EL	10	2	48	71	86
Paranuß, Portion	50	7	348	320	335
Pistazien, Portion	50	9	315	510	242
Sesam, 1 EL	10	2	59	57	72
Sonnenblumenkerne, 1 EL	25	6	151	181	155
Walnuß, Stück	4	-	34	12	16
Kürbiskerne	50	12	280	407	415
Erdnussflips	100	10	529	165	102
Kartoffelchips	100	5	535	1000	147



Obst	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück bzw. Portion					
Ananas	125	1	70	216	11
Ananas, Konserve	125	1	105	94	9
Apfel	150	1	69	216	18
Apfelkompott	125	1	99	138	9
Apfelsine	145	2	62	261	33
Aprikose	50	1	22	136	11
Aprikose, Konserve	125	1	94	306	23
Avocado	200	4	456	1000	76
Backobst	25	1	61	225	19
Banane	125	2	115	488	35
Birne	125	1	69	156	19
Birnenkompott	125	-	74	68	13
Brombeeren	125	2	54	238	38
Dattel, getrocknet	8	-	22	52	5
Erdbeeren	125	1	41	188	36
Erdbeeren, Konserve	125	1	95	138	31
Feige	50	1	30	120	16
Feige, getrocknet	20	1	48	170	22
Granatapfel	125	1	94	363	21
Grapefruit	200	1	80	360	34
Guave	125	1	44	363	39
Heidelbeeren	125	1	46	81	16
Heidelbeeren, Konserve	125	1	102	74	20
Himbeeren	125	2	45	213	55
Honigmelone	150	1	81	495	30
Johannisbeeren, rot	125	1	45	300	34
Johannisbeeren, schwarz	125	2	59	388	50

Obst	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück bzw. Portion:					
Kaki	125	1	89	213	31
Kiwi	80	1	42	240	25
Kirschen, sauer	125	1	69	169	25
Kirschen, sauer Konserve	125	1	102	143	18
Kirschen, süß	125	1	79	288	25
Kirschen, süß Konserve	125	1	115	178	35
Litschi	125	1	94	200	38
Mandarine	50	-	50	105	10
Mandarinen, Konserve	125	1	65	63	13
Mango	200	1	116	380	26
Mirabellen	125	1	80	288	41
Mirabellenkompott	125	1	105	250	35
Nektarine	125	2	50	213	28
Papaya	200	1	24	420	32
Passionsfrucht	40	1	27	136	24
Pfirsich	125	1	52	256	29
Pfirsich, Konserve	125	1	85	163	16
Pflaumen	125	1	62	275	23
Pflaumenkompott	125	1	94	150	18
Pflaume getrocknet	8	-	18	66	6
Preiselbeeren, Konserve	125	-	45	90	13
Rhabarber	125	1	16	338	30
Stachelbeeren, Konserve	125	1	109	175	31
Wassermelone	150	1	55	237	17
Weintrauben, rot/weiß	125	1	91	238	25
Zitronensaft 1 TL	5	-	1	7	-

Gemüse	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Portion:					
Aubergine	200	3	34	448	42
Blumenkohl	150	4	33	495	81
Bohnen, grün	150	4	51	372	57
Bohnen, Konserve	150	2	33	222	36
Broccoli	150	5	39	696	113
Chicorée, frisch	150	2	26	291	39
Chinakohl	150	2	20	303	45
Erbsen, frisch	150	10	123	456	162
Endivie	50	1	6	173	27
Erbsen, Konserve	150	7	78	255	98
Eisbergsalat	30	-	4	48	5
Feldsalat	30	1	5	116	15
Gurke	150	1	18	211	35
Gurke, sauer eingelegt	40	-	3	26	6
Grünkohl	150	6	54	735	131
Fenchel	150	4	7	150	15
Kohlrabi	150	3	36	570	75
Kopfsalat	30	-	3	67	1
Kürbis	150	2	43	575	66
Mangold, gegart	150	3	32	293	54
Möhre	150	2	37	435	53
Möhre, Konserve	150	1	30	210	32
Paprika	150	2	30	280	44
Oliven, pro Stück	5	-	18	2	2
Pastinake, frisch gegart	150	2	26	308	96
Porree	150	3	36	338	69

Gemüse	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Portion:					
Radicchio	30	-	4	72	9
Radieschen, Stück	5	-	1	15	1
Rosenkohl	150	7	52	617	126
Rote Bete, Konserve	150	1	41	318	45
Rotkohl	150	2	30	399	45
Sauerkraut	150	2	24	432	65
Schwarzwurzeln	150	2	24	480	113
Sellerie	100	2	19	321	80
Spargel, frisch	150	3	27	304	69
Spargel, Konserve	150	3	25	311	69
Spinat	150	4	22	950	83
Tomate, Stück	50	-	10	150	13
Tomate, Konserve	150	2	30	345	18
Weißkohl	150	2	38	341	42
Wirsing	150	5	36	423	84
Zucchini	150	2	27	300	35
Zuckermais	150	5	133	450	171
Zuckermais, Konserve	150	4	99	312	126
Zwiebeln	10	-	3	18	4



Süßigkeiten

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück bzw. wie angegeben:					
Brausebonbon	10	-	35	1	-
Bounty	30	1	145	96	42
Dominostein	15	1	69	17	12
Duplo	18	1	100	71	32
Erfrischungsstäbchen, Pck.	100	2	415	110	60
Ferrero Küßchen	9	1	53	48	19
Ferrero Rocher	12,5	1	70	68	35
Geleefrüchte	100	-	340	6	5
Giotto	4,5	0,5	28	30	13
Gummibärchen 10 St.	20	1	70	1	1
Karamelle	5	-	18	7	1
Kaugummi	3	-	9	-	-
Kinderschokolade, Riegel	12	1	75	66	36
Kinder Bueno	21,5	2	123	100	52
Kinder Country	24	2	131	120	66
Kinder Pingui	30	2	136	98	58
Kinder Schoko Bons	6	0,5	33	28	16
Kinder Überraschung	21	2	116	98	58
Lakritz	10	-	38	17	4
Marshmallow	100	-	357	6	6
Marzipan	75	6	373	155	165
Milchschnitte	30	3	126	105	66
Schokokuss	20	1	90	18	9
Schokolade, Vollmilch Riegel	20	2	107	94	49
Schokolade, Weiß Riegel	20	1	108	48	29
Schokolade, Bitter Riegel	20	2	99	138	47
Popcorn	50	5	185	120	140
Pfefferminzbonbons	5	-	20	-	-
Pfefferminzbruch, Port.	50	-	187	32	3
Raffaello	10	1	60	49	28
Yogurette	12,5	0,5	69	44	21

McDonalds

	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Stück:					
Apfeltasche	80	2	220	47	21
Big Mac	212	26	503	280	190
Cheeseburger	120	16	312	354	240
Fisch Mac	144	14	359	240	190
Hamburger	103	12	260	187	70
Mc Chicken	178	22	454	-	-
Chicken Mc Nuggets (6 Stück)	99	17	270	-	-
Mc Croissant	94	12	307	140	140
Milchshakes	240	10	293	329	257



Fertiggerichte	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Angaben pro Portion					
Salate:					
Eiersalat	100	6	330	145	297
Fleischwurstsalat	100	12	360	150	100
Kartoffelsalat	100	4	120	240	139
Nudelsalat	100	5	145	137	70
Krautsalat	100	1	57	167	74
Nudelgerichte					
Cannelloni	250	14	252	363	225
Lasagne	250	20	442	268	293
Maultaschen	200	12	312	150	130
Ravioli Tomatensauce	250	8	220	225	125
Spaghetti Bolognese	250	21	556	358	348
Tortellini	150	9	225	100	105
Steinofenpizzen Wagner:					
Champignon	375	30	640	682	603
Hawaii	375	31	655	686	542
Salami	375	39	817	851	636
Thunfisch	375	35	884	784	588

Gewürze, Backzutaten	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
Basilikum, 1 TL	5	-	2	30	4
Dill, 1 TL	5	-	3	32	4
Kresse, 1 EL	25	1	9	138	10
Petersilie, 1 TL	2	-	1	20	3
Schnittlauch, 1 TL	2	-	1	9	2
Kräuterlinge z. Streuen, Knorr	2	0	0	15	5
Kräuterlinge, Würfel, Knorr	10	1	40	30	4
Curryketchup, 1 EL	20	-	37	120	8
Tomatenketchup, 1 EL	20	-	22	120	8
Tomatenmark	20	1	15	230	19
Senf, 1 TL	10	-	10	20	19
Maggi, 1 TL	5	-	11	25	35
gekörnte Brühe, 1 TL	5	-	10	15	20
Soßenbinder, hell, 1 EL	15	-	51	9	113*
Soßenbinder, dunkel, 1 EL	15	-	50	9	-
Backpulver, Pck.	17	9	15	9	1433
Gelatine, Blatt	2	2	7	-	-
Hefe, Würfel	42	5	22	273	252
Vanillezucker	17	-	69	-	-

* Heller Saucenbinder enthält einen phosphathaltigen Zusatzstoff, der verhindert, dass sich das Produkt verfärbt. Wenn möglich, verwenden Sie die dunkle Variante, bzw. nehmen Sie Speisestärke oder Mehl zum Binden.

Suppen	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
--------	-----------	------------	--------------	-------------	---------------

Angaben pro Portion (1 Teller = 250 ml):

Bohneneintopf, weiß	250	16	350	845	375
Bohnensuppe, grün	250	5	112	118	110
Erbsensuppe	250	14	265	320	245
Gulaschsuppe	250	10	160	320	180
Hühnerbrühe, klar	250	1	5	15	108
Kartoffelsuppe/Würstchen	250	5	160	240	200
Linsensuppe/Würstchen	250	12	282	375	260

Knorr Feinschmecker Suppen, zubereitet pro Portion:

Grießklößchen-Suppe	250	2	48	54	26
Spargelcreme-Suppe	250	3	145	106	49
Tomatencreme-Suppe	150	2	101	169	27
Zwiebelsuppe	250	2	53	150	43
Brokkolicremesuppe	150	1	96	19	14

Knorr Soßen, zubereitet pro Portion 3-4 EBl. (ca. 50 ml):

Helle Soße	50	1	27	8	5
Jäger Soße	50	1	23	43	14
Sauce Hollandaise	50	0	81	8	30
Soße zu Schweinebraten	50	0	20	11	3

Knorr Spaghetteria Soßen, zubereitet pro Portion:

Sauce Carbonara	100	3	104	51	144
Sauce Funghi (Pilze)	100	1	72	23	8
Tomatensauce Napoli	100	2	60	380	429

Knorr Fix Produkte, zubereitet pro Beutel 50g:

Fix für Spaghetti Bolognese	50	5	175	635	98
Fix für Schweinebraten	50	4	175	310	63

Getränke	Menge [g]	Eiweiß [g]	Energie kcal	Kalium [mg]	Phosphor [mg]
----------	-----------	------------	--------------	-------------	---------------

Angaben pro Glas bzw. Tasse:

Apfelsaft	200	-	94	232	14
Bier	200	1	84	76	30
Caro Kaffee	150	-	5	20	13
Coca Cola	200	-	92	2	30
Gemüsesaft	200	2	34	480	40
Eistee, Lipton	200	-	80	13	1
Grapefruitsaft	200	1	96	300	26
Liköre/Cognac	20	-	50	-	-
Kaffee	125	-	5	120	3
Kakaogetränkpulver, 1 TL	4	-	16	16	8
Kakaopulver, schwach entölt, 1 TL	4	1	16	77	26
Limonade	200	-	98	2	30
Malzbier	200	1	104	90	10
Malzkaffee, 1 TL	150	-	3	36	11
Multivitaminsaft	200	1	94	340	12
Orangensaft	200	2	90	340	32
Ovomaltine, 1 TL	4	-	15	16	8
Rotwein	125	-	81	100	13
Sekt	125	-	79	50	10
Tee, Früchte	125	-	1	31	35
Tee, schwarz	125	-	-	60	12
Tomatensaft	200	2	34	472	32
Weißwein	125	-	68	100	19
Zitronentee aus Pulver	200	-	80	8	-

Bezugsquellen eiweißarmer Produkte:

Zum Umgang mit diesen Produkten befragen Sie Ihre Diätassistentin.

Hammermühle Diät GmbH

Hauptstraße 181
D-67489 Kirrweiler
Tel.: 0 63 21 / 95 89-0
Fax: 0 63 21 / 95 89-99
E-Mail: Post@hammermuehle.de
www.hammermuehle.de

Huber Diätversand-Konditorei

Kirchensteig 25
D-92224 Amberg
Tel.: 096 21 / 220 74
Fax: 096 21 / 42 91 87
E-Mail: diet-huber@t-online.de
www.pku-versand-huber.de

metaX

Institut für Diätetik GmbH

Am Strassbach 5
61169 Friedberg
Freecall: 008000 - 996 38 29 (008000 - XXMETAX)
Fax: 084 32 / 94 86 19
E-Mail: metax@metax.org
www.metax.org

SHS Gesellschaft für klinische Ernährung mbH

Happenbacher Straße 5
D-74074 Heilbronn
Tel.: 071 31 / 58 30-0
Fax: 071 31 / 58 30 71
E-Mail: info@shs-heilbronn.de

Quellenangaben und weiterführende Literatur:

Koletzko B.

Ernährung chronisch kranker Kinder und Jugendlicher,
Springer Berlin 1993

Biesalski H.K.

Ernährungsmedizin,
Thieme, Stuttgart 1999

DGE

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr,
Umschau Braus, Frankfurt 2000

Mehls O.

Chronische Niereninsuffizienz im Kindesalter,
Pharmacia 1995

Biesalski H.K./Grimm P.

Taschenatlas der Ernährung,
Thieme 2002

Nährwertangaben:

- Prodi 4.5 LE expert, 1983-2000
- GU Nährwert Kalorien Tabelle, Ausgabe 2002
- Kelloggs (Deutschland) GmbH Bremen
- McDonalds / Studio für Ernährungsberatung
- Wasa GmbH
- Nestle Deutschland AG
- Peter Kölln KGaA
- Ferrero GmbH
- Bestfoods Ernährungsforum
- Wagner Tiefkühlprodukte
- SHS Gesellschaft für klinische Ernährung
- metaX Institut für Diätetik GmbH

