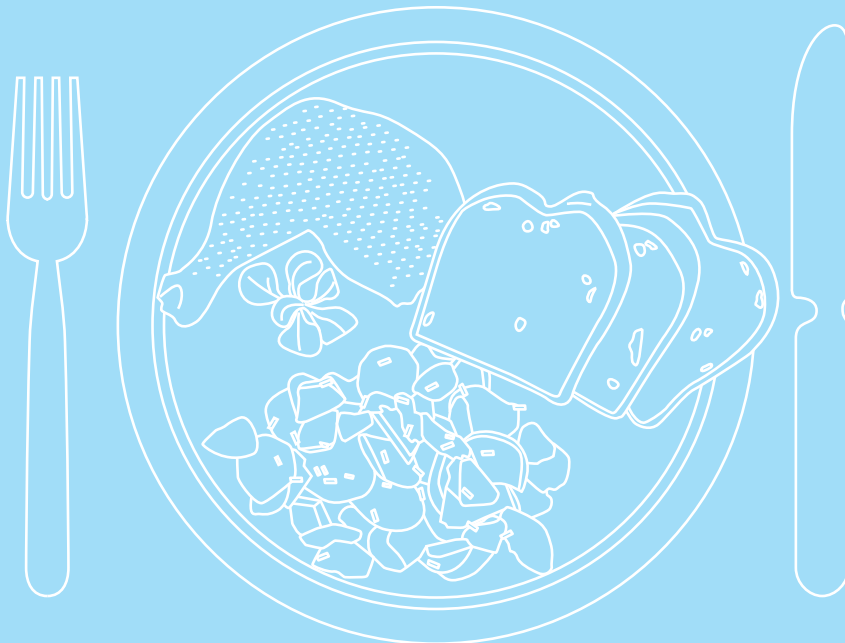


PEP*



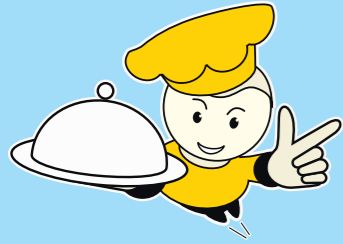
* PHOSPHATMANAGEMENT – GANZ NACH IHREM GESCHMACK.

Schätzen, Anpassen und Genießen. PEP-Ernährungsprogramm für Dialysepatienten.



*Autoren: PD Dr. med. Martin K. Kuhlmann,
in Zusammenarbeit mit Irmgard Landthaler und Simone Höchst*

genzyme



- 02 *Inhalts- und Autorenverzeichnis*
- 03 *Einleitung zum PEP-Ernährungsprogramm*

Kapitel 01

- 04 *Unsere neu definierte Phosphat-Einheit PE®*
- 05 *PE mit einem Blick abschätzen ...*

Kapitel 02

- 06 *Ein PEP-Schulungsbeispiel*
- 07 *Das PEP-Konzept*

Kapitel 03

- 08 *Das richtige Verhältnis von Phosphatbinder und Phosphat-Einheit PE®*
- 09 *So geht's*

Kapitel 04

- 10 *Eine Auswahl an PEP-Fotokarten*
- 11–17 *PEP im Alltag – Spielregeln und Tipps*
- 18–19 *Informationen rund um Ihre Ernährung*
- 20–25 *Die Phosphattabelle*
- 26 *Allgemeine Tipps zu PEP*
- 27 *Kontakt und Impressum*

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

ein wichtiger Schritt zur Optimierung Ihrer Phosphatwerte ist eine bewusste Ernährung und die regelmäßige Einnahme von Phosphatbindern, denn zu hohe Phosphatwerte können Herz und Gefäße auf Dauer schädigen. Eine bestmögliche Einstellung Ihrer Phosphatwerte können Sie mit Phosphatbindern dann erzielen, wenn Sie die Zahl der Phosphatbinder-Tabletten an den Phosphatgehalt jeder Mahlzeit individuell anpassen.

PEP, das Phosphat-Einheiten-Programm, ist ein Schulungsprogramm, mit dem Sie lernen, auf einen Blick zu erfassen, wie viel Phosphat eine Mahlzeit enthält, um entsprechend die Dosis der Phosphatbinder daran anzupassen. PEP soll Sie dabei unterstützen, einfach und gezielt Ihre Phosphatwerte einzustellen – ohne komplizierte Tabellen und Rechnungen.

In dieser Broschüre lernen Sie die neue Phosphat-Einheit PE sowie das PEP-Konzept kennen. Wir stellen Ihnen unser Schulungsmaterial vor und machen Ihnen mit einfachen Regeln und Tipps bewusst, wie PEP funktioniert. Weiterhin haben wir im Abschnitt „Rund um Ihre Ernährung“ wichtige Ernährungs-Tipps zu den Bereichen Eiweiß, Kochsalz, Kalium und Trinkmenge für Sie zusammengetragen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Schätzen, Anpassen und Genießen mit PEP.

*PD Dr. Martin Kuhlmann
Irmgard Landthaler
Simone Höchst*

PEP_01_01

Die Basis von PEP:

UNSERE NEU DEFINIERTE PHOSPHAT-EINHEIT PE[®]

Lernen Sie die Grundlagen von PEP kennen.

Die Basis von PEP ist die Phosphat-Einheit „PE“. Jede PE umfasst einen Phosphatgehalt von 100 mg. Entsprechend ihrem Phosphatgehalt wird allen gängigen Lebensmitteln ein PE-Wert zugeordnet. Mit nur wenigen Ausnahmen liegt dieser Wert zwischen 1 PE und 6 PE.

Phosphatgehalt:	0 – 50 mg	Phosphat-Einheit:	0 PE
Phosphatgehalt:	50 – 100 mg	Phosphat-Einheit:	1 PE
Phosphatgehalt:	100 – 200 mg	Phosphat-Einheit:	2 PE
Phosphatgehalt:	200 – 300 mg	Phosphat-Einheit:	3 PE
Phosphatgehalt:	300 – 400 mg	Phosphat-Einheit:	4 PE
Phosphatgehalt:	400 – 500 mg	Phosphat-Einheit:	5 PE
Phosphatgehalt:	500 – 600 mg	Phosphat-Einheit:	6 PE
	usw.		usw.

Lebensmitteln mit einem geringeren Phosphatgehalt als 50 mg pro Portionsgröße ist keine PE (0 PE) zugeordnet. Hier gilt für die Berechnung folgende Regel:



3 x 0 PE = 1 PE

Drei Lebensmittel mit 0 PE (außer Zucker, Fett, Wasser) pro Mahlzeit werden mit 1 PE gewertet.

Welchen Vorteil bietet Ihnen die neue Phosphat-Einheit PE?

Ganz einfach: Anhand der PE können Sie sich den Phosphatgehalt einzelner Lebensmittelgruppen gut merken und die Dosis des Phosphatbinders an den Phosphatgehalt jeder Mahlzeit anpassen.

PE MIT EINEM BLICK ABSCHÄTZEN ...

Grüne Bohnen, 100 g, 0 PE

Bratkartoffeln, 200 g, 1 PE



Rindersteak, 150 g, 3 PE

Entsprechende Phosphatbinder-Dosis einnehmen.

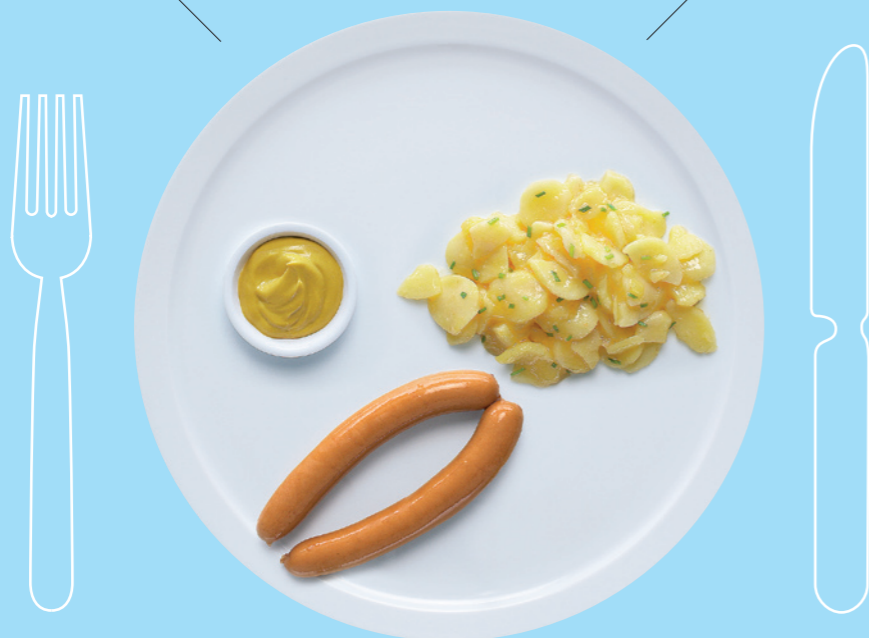


Optimale Phosphatwerte erzielen.

EIN PEP-SCHULUNGSBEISPIEL

Senf, 15g, 0 PE

Kartoffelsalat, 200g, 1 PE



Wiener Würstchen, 150g, 3 PE

Phosphat-Einheit *Gesamt:* 4 PE

PEP_02⁰¹

Einfach einleuchtend:

DAS PEP-KONZEPT

Essen und Trinken nach Ihrem Geschmack.

Das PEP-Schulungsmaterial setzt sich zusammen aus:

PEP-Schulungsmaterial in Ihrer Dialyse:

- Der Schulungskoffer steht hier Ihrem Arzt und Pflorgeteam zur Verfügung: Auf 179 PEP-Lebensmittel-Fotokarten sind Lebensmittel, Speisen und Getränke in Originalgröße und gebräuchlichen Mengen abgebildet. Mit Hilfe dieser Karten können Sie spielerisch das Phosphat-Einheiten (PE)-Konzept erlernen und trainieren.

PEP-Schulungsmaterial für Sie zu Hause:

- Das PEP-Tischset – auf dem Sie bei der Schulung die Fotokarten zu ganzen Mahlzeiten zusammensetzen und auf dessen Rückseite wichtige Informationen übersichtlich zusammengefasst sind
- Die PEP-Kurzfassung – im praktischen Taschenformat für unterwegs
- Die PEP-Patientenbroschüre – als Leitfaden während der Schulung und zum Nachschlagen zu Hause

Mit PEP können Sie Ihre Phosphatwerte reduzieren, indem Sie bei jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit die folgenden drei Schritte gehen:

01. **Schätzen:** Durch einen Blick auf den Teller den PE-Gehalt Ihrer Mahlzeit akkurat abschätzen
02. **Anpassen:** Anhand des PE-Gehalts die Dosis des Phosphatbinders individuell an den Phosphatgehalt Ihrer Mahlzeit anpassen
03. **Genießen:** Mit gutem Gefühl Ihr Essen oder Ihr Getränk genießen

Mit Hilfe dieser Broschüre und der Fotokarten lernen Sie den PE-Gehalt einzelner Lebensmittel kennen. Innerhalb kurzer Zeit können Sie den Phosphatgehalt ganzer Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten ermitteln, indem Sie einfach die PE-Werte der Einzelbestandteile zusammenzählen.

PEP_03_01

Individuell auf Ihre Blutwerte abgestimmt:

DAS RICHTIGE VERHÄLTNISS VON PHOSPHATBINDER UND PHOSPHAT-EINHEIT PE®

Wie viel Phosphatbinder müssen Sie einnehmen?

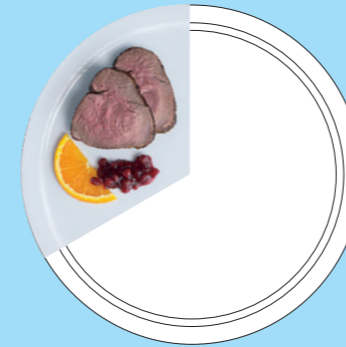
Nach dem neuen PEP-Konzept werden Phosphatbinder (PB) nicht mehr in fixer Dosierung eingenommen, sondern anhand eines festgelegten Verhältnisses von PB zu PE (PB/PE) an den Phosphatgehalt jeder Mahlzeit angepasst. Anfangs legt Ihr Arzt das PB/PE-Verhältnis in Abhängigkeit von Ihren Blutphosphatwerten fest (zum Beispiel: 1 Phosphatbinder pro 1 oder 2 PE). Ihre Aufgabe ist es dann, die Phosphatbinder-Dosis selbstständig an den jeweiligen PE-Gehalt Ihrer Mahlzeiten anzupassen.

Ihr Arzt bestimmt in kürzeren Abständen den Phosphatwert in Ihrem Blut und passt das PB/PE-Verhältnis entsprechend an. Diesen Vorgang wiederholen Sie gemeinsam so lange, bis Ihre Phosphatwerte im Zielbereich liegen und Sie das optimale PB/PE-Verhältnis herausgefunden haben.

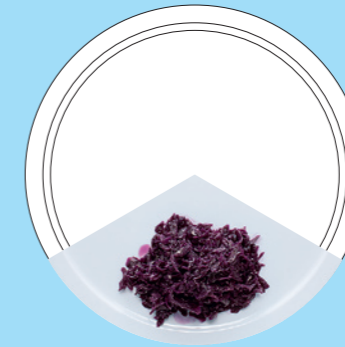
Zum Thema Phosphatbinder möchten wir Ihnen an dieser Stelle noch einige Hinweise geben. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt über den Zeitpunkt der Einnahme Ihres Phosphatbinders sprechen, denn: Phosphatbinder können nur dann effektiv wirken, wenn sie sich im Magen mit dem Speisebrei vermischen und das Phosphat binden. Für die meisten Phosphatbinder wird deshalb eine Einnahme während der Mahlzeit empfohlen.

Wenn Sie Ihren Phosphatbinder unabhängig von Mahlzeiten oder längere Zeit nach einer Mahlzeit einnehmen, kann er nicht wirken. Auch die gleichzeitige Einnahme der Phosphatbinder mit anderen Medikamenten kann eine optimale Wirkung verhindern.

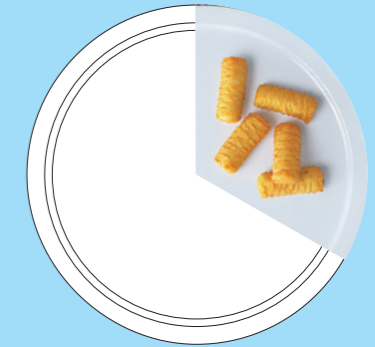
SO GEHT'S



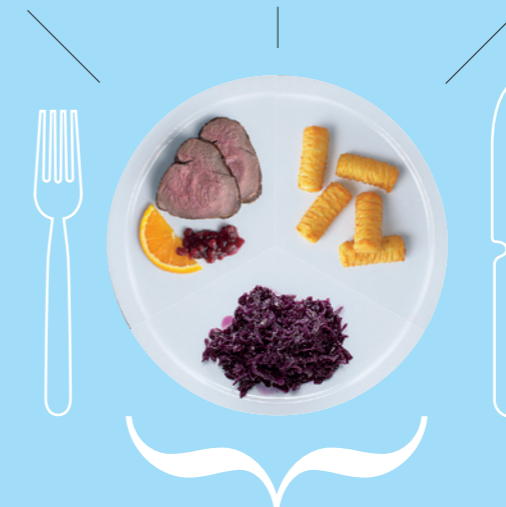
Wildbraten mit Preiselbeeren,
150g, 4 PE



Rotkraut,
100g, 0 PE



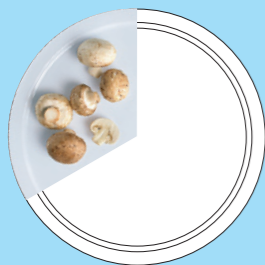
Kroketten,
200g, 2 PE



Phosphat-Einheit Gesamt: 6 PE = Phosphatbinder Gesamt: 6*

*Beispielhafte Darstellung. Die Dosis des Phosphatbinders basiert auf der individuellen Verordnung von 1 Phosphatbinder pro PE.

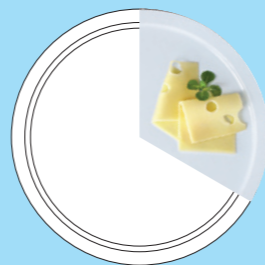
EINE AUSWAHL AN PEP-FOTOKARTEN



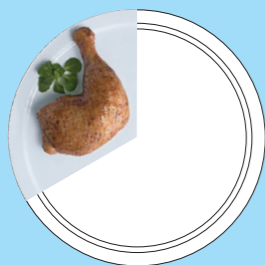
Frische Champignons, 150g, 1 PE



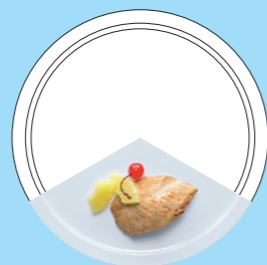
Vollkornbrötchen, 50g, 1 PE



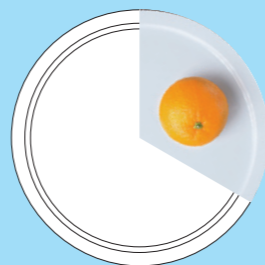
Emmentaler, 50g, 3 PE



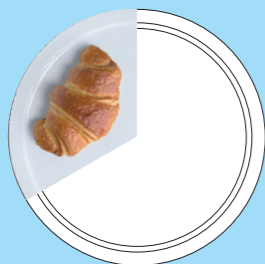
Hähnchenkeule, 150g, 2 PE



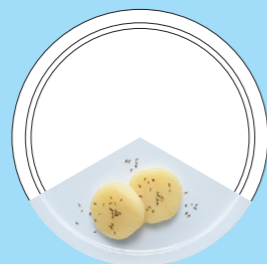
Putenschnitzel, 150g, 3 PE



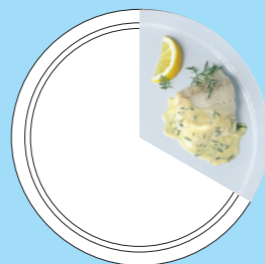
Orange, 100g, 0 PE



Croissant, 70g, 1 PE



Harzer Roller, 50g, 2 PE



Kabeljau in Dillsoße, 150g, 5 PE

PEP_04⁻⁰¹

Einfach, schnell und praxisnah:

PEP IM ALLTAG – REGELN UND TIPPS

Mit PEP sind Sie Ihr eigener Phosphatmanager.

Ob Sie zu Hause, bei Freunden oder im Restaurant essen – mit PEP schätzen Sie im Alltag den PE-Gehalt der einzelnen Bestandteile einer Mahlzeit einfach mit einem Blick ab.

Mit Hilfe der PEP-Fotokarten können Sie vorab üben, sich die Mengen und PE-Werte einzelner Lebensmittel einzuprägen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie Sie sich die PE-Werte merken sollen? Wir haben die Vielzahl aller gängigen Lebensmittel für Sie in übersichtliche Lebensmittelgruppen zusammengefasst und ganz einfache Regeln aufgestellt. Fleisch wird zum Beispiel immer mit 3 PE bewertet, egal ob Sie ein Lammkotelett, ein Rindersteak, ein Hühner- oder ein Schweineschnitzel essen.

Für jedes Lebensmittel wurden typische Portionsgrößen gewählt. Um die PE-Werte richtig abschätzen zu können, ist es sehr wichtig, dass Sie sich auch die jeweiligen Portionsgrößen bewusst machen. Wenn Sie andere Portionsgrößen essen, als auf unseren Fotokarten abgebildet sind, müssen Sie auch den PE-Wert entsprechend niedriger oder höher einschätzen und die Phosphatbinder-Dosis anpassen. Ein Beispiel: Bei einem doppelt so großen Steak berechnen Sie auch den doppelten PE-Wert. Sie werden sehen – nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, die PEP-Regeln im Alltag anzuwenden, frei nach dem Motto: Schätzen, Anpassen und Genießen.

Übrigens können auch Ihr Lebenspartner oder Ihre Angehörigen mit PEP ein größeres Verständnis für das Phosphatmanagement entwickeln. Fragen Sie einfach im Vorfeld das Schulungspersonal, ob Sie gemeinsam an der Schulung teilnehmen können.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Regeln und Tipps zu PEP zusammengefasst, die Ihren Alltag zu Hause und unterwegs enorm erleichtern können.

PEP_04_02

So bestimmen Sie die PE-Werte noch einfacher:

Legen Sie die folgenden Regeln beim ersten Training mit den Fotokarten neben sich und machen Sie sich die Grundprinzipien immer wieder bewusst. Mit Hilfe der Fotokarten können Sie Ihr Wissen vertiefen.



FLEISCH

Alle Fleischsorten (Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Geflügel) = **3 PE**

Portionsgröße: 150 g

Wild (Reh, Hirsch, Wildschwein etc.) = **4 PE**

Portionsgröße: 150 g

je 3 EL Soße kommt 1 PE hinzu.

PEP-Tipp:

- Fleisch hat ein sehr günstiges Phosphat – Eiweißverhältnis, denn es liefert Ihnen viel hochwertiges Eiweiß im Verhältnis zum Phosphatanteil.
- Wenn Sie eine Portion Fleisch am Tag essen, haben Sie schon ein Drittel Ihres Tagesbedarfs an Eiweiß gedeckt.
- Bei Fleisch mit Knochen, wie zum Beispiel der Hähnchenkeule, berechnen Sie nur das Gewicht des verzehrbaren Anteils.



WÜRSTCHEN

Alle Würste, wie Wiener, Bockwurst, Lyoner etc. = **3 PE**

Portionsgröße: 150 g (1 Paar)

WURST

Alle Wurstsorten, auch Schinken, Corned Beef und Leberkäse = **1 PE**

Portionsgröße: 50 g (2–3 Scheiben)

PEP-Tipp:

- Schinken, Wurst und Würstchen wird oft Phosphat zugesetzt. In Speisekarten und beim Metzger muss es jedoch sichtbar deklariert sein. Wählen Sie bewusst Produkte ohne Phosphatzusatz aus.
- Essen Sie lieber Fleisch, Corned Beef oder kalten Braten statt Wurst. Das Phosphat – Eiweißverhältnis ist günstiger.



FISCH

jedliches Fischfilet = **4 PE**

Portionsgröße: 150 g

je 3 EL Soße kommt 1 PE hinzu

PEP-Tipp:

- Fisch ist ein sehr guter Eiweißlieferant. Er enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf Bluthochdruck, erhöhte Blutfette (Cholesterin) und Arteriosklerose auswirken.
- Matjes und Hering enthalten sehr viel Salz. Durch Wässern dieser Fische vor der Zubereitung können Sie den Salzgehalt deutlich reduzieren.



KÄSE

Käsesorten werden in drei Gruppen eingeteilt:

GRUPPE 1:

Brie und Frischkäse = **1 PE**

Portionsgröße: 50 g (2–3 Scheiben)

GRUPPE 2:

Weichkäse (Camembert, Gorgonzola, Mozzarella, Ziegenkäse) und Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse) = **2 PE**

Portionsgröße: 50 g (2–3 Scheiben)

GRUPPE 3:

Hart- und Schnittkäse (Emmentaler, Gouda, Leerdamer etc.) = **3 PE**

Portionsgröße: 50 g (2–3 Scheiben)

Ausnahmen:

Parmesan, 50 g = **5 PE**

1 EL (10g) = **1 PE**

Schmelzkäse, z.B. 1 Scheiblette, 20g = **3 PE**

1 Ecke, 62,5g = **6 PE**

PEP-Tipp:

- Schmelzkäse sind größere Mengen an Phosphat zugesetzt, verzichten Sie daher generell auf Schmelzkäse.



MILCH UND MILCHPRODUKTE

Alle Fettstufen

Milch = **2 PE**

Portionsgröße: 200 ml (1 Glas)

Joghurt = **2 PE**

Portionsgröße: 150 g

Quark = **3 PE**

Portionsgröße: 150 g

PEP-Tipp:

- Ersetzen Sie beim Kochen die Milch durch ein Sahne-Wassergemisch: 50 ml Sahne + 150 ml Wasser = 0 PE. So kommen Sie in den Genuss des gleichen Geschmacks bei deutlich weniger Phosphat und Kalium.



EIER

1 Hühnerei, gebraten oder gekocht = **2 PE**

1 Eigelb = **2 PE**

1 Eiweiß = **0 PE**

PEP-Tipp:

- Da das Phosphat im Eigelb steckt, könnten Sie zum Beispiel bei Pfannkuchen oder Rührei einen Teil der Eigelbe verwerfen und nur das Eiweiß verwenden.



FETT

Fette wie Öl, Butter, Margarine oder Schmalz = **0 PE**

Ausnahme: Erdnussbutter, 100g = **4 PE**

PEP-Tipp:

- Fette sind wichtige Energielieferanten. Das gilt vor allem, wenn Sie Appetitmangel, Gewichtsverlust und Untergewicht haben. Falls Sie übergewichtig sind, sollten Sie an Fett sparen.
- Verwenden Sie hochwertige Produkte wie Olivenöl oder Sonnenblumenöl. Kokosfett und Palmkernfett sollten Sie vermeiden.



GEMÜSE, SALAT UND OBST

bis 150g = **0 PE**

jede weitere 150g = **1 PE**

PEP-Tipp:

- Gemüse, Obst und Salate enthalten bedeutende Mengen an Kalium. Weil Kalium sehr gut wasserlöslich ist, können Sie den Kaliumgehalt durch „Wässern“ reduzieren, nicht jedoch den Phosphatgehalt.
- Obst und Gemüse aus Konserven sind kaliumärmer, da viel Kalium in die Flüssigkeit übergegangen ist. Wichtig ist nur, dass Sie die Flüssigkeit immer abgießen.
- Frisches Obst ist kaliumreich. Verzehren Sie deshalb täglich nur eine begrenzte Menge Obst.
- Verzicht auf Trockenobst. Es enthält wenig Phosphat und sehr viel Kalium.



KARTOFFELN, NUDELN, REIS

Kartoffeln = **1 PE**

Portionsgröße: 200 g

Kartoffelpüree mit Milch zubereitet = **2 PE**

Portionsgröße: 200 g

Gekochte Nudeln = **1 PE**

Portionsgröße: 150 g

Gekochter Reis = **0 PE**

Portionsgröße: 150 g

PEP-Tipp:

- Stellen Sie das Kartoffelpüree mit Sahne-Wasser-Gemisch statt mit Milch her. Es enthält dann nur 1 PE.
- Kartoffeln enthalten viel Kalium. Kochen Sie deshalb Kartoffeln immer in viel Wasser und schütten Sie das kaliumhaltige Kochwasser anschließend weg. So reduziert sich der Kaliumgehalt um die Hälfte, nicht jedoch der Phosphatgehalt.
- Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Naturreis) haben einen höheren Kalium- und Phosphatgehalt. Die PE-Werte sind daher höher.



BROT

Weizen- und Roggenmischbrot oder Brötchen = **1 PE**

Portionsgröße: 100 g (3 Scheiben, 2 Brötchen)

Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen = **2 PE**

Portionsgröße: 100 g (2 Scheiben, 2 Brötchen)

1 Brezel oder 1 Croissant = **1 PE**

PEP-Tipp:

- Vollkornprodukte haben einen höheren Kalium- und Phosphatgehalt als Weißmehlprodukte. Die PE-Werte sind daher höher.
- Kleine Mengen Mohn, Sesam oder Leinsamen im Brot erhöhen den Phosphatgehalt nicht wesentlich.



GEBÄCK UND KUCHEN

Obstkuchen, Hefengebäck, Blätterteiggebäck = **1 PE**

Portionsgröße: 70–120 g (1 Stück)

Rührkuchen, Creme- oder Sahnetorte, Käsekuchen, nusshaltiger Kuchen = **2 PE**

Portionsgröße: 70–120 g (1 Stück)



ZUCKER UND SÜSSIGKEITEN

Zucker, Marmelade, Honig = **0 PE**

Dunkle Schokolade = **2 PE**

(auch nusshaltige Schokolade)

Weißer Schokolade = **1 PE**

Portionsgröße: 50 g (½ Tafel)

Milch-Eiscreme = **1 PE**

Portionsgröße: 60 g (2 Kugeln)



SOSSEN

Mayonnaise, Senf, Tomatenmark, Ketchup = **0 PE**

Zutaten für Salatsoße wie Essig, Zitronensaft, Salz, Öl = **0 PE**

3 Esslöffel Bratensoße oder helle Soße = **1 PE**

PEP-Tipp:

- Soßenbinder enthalten Phosphatzusätze. Verwenden Sie deshalb möglichst keinen Soßenbinder, sondern phosphatfreie Bindemittel wie Speisestärke oder Maisstärke.



BACKTRIEBMITTEL

Backpulver (1 Päckchen) = **15 PE**

Hirschhornsalz, Natron, Weinstein-Backpulver = **0 PE**

PEP-Tipp:

- Verwenden Sie phosphatfreie Backtriebmittel wie Natron oder Weinstein-Backpulver.



MÜSLI, CORNFLAKES

Müsli ohne Nüsse = **2 PE**

Portionsgröße: 40 g (5 Esslöffel)

Cornflakes = **0 PE**

Portionsgröße: 25 g (5 Esslöffel)

PEP-Tipp:

- Phosphat- und kaliumarme Müsli-Variante:
20 g Müsli + 5 EL Cornflakes mit 200 ml Sahne-Wassergemisch = **1 PE**



GETRÄNKE:

Colagetränke = **1 PE**

Portionsgröße: 200 ml

Bier = **1 PE**

Portionsgröße: 300 ml (1 Glas)

Tee, Bohnenkaffee, Limonade, Malzbier, Wein und Säfte = **0 PE**

PEP-Tipp:

- Obstsaft und Wein enthalten Kalium. Konsumieren Sie deshalb nur kleinere Mengen.



WICHTIGE REGEL:

3 x 0 PE = 1 PE

Drei Nahrungsmittel mit 0 PE (außer Zucker, Fett, Wasser) pro Mahlzeit werden als 1 PE gewertet.

Eiweiß, Phosphat, Kochsalz, Kalium und Trinkmenge:

INFORMATIONEN RUND UM IHRE ERNÄHRUNG

Was Sie neben Ihren Phosphatwerten im Auge behalten sollten.

01. **Eiweißbedarf:** Sicher wissen Sie, dass Dialysepatienten einen erhöhten Eiweißbedarf haben. Pro kg Körpergewicht brauchen Sie täglich mindestens 1 g Eiweiß. Bei einem Körpergewicht von 70 kg sollten Sie also ungefähr 70 g Eiweiß am Tag zu sich nehmen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie täglich Ihren Eiweißbedarf decken, um körperlich fit zu bleiben. Deshalb sollten Sie nicht versuchen, möglichst wenige PE zu sich zu nehmen, um Phosphatbinder einzusparen. Besser ist es, Lebensmittel auszuwählen, die einen hohen Eiweißgehalt und dabei einen relativ niedrigen Phosphatgehalt haben (z. B. Fleisch, Quark, Eiklar). Natürlich sollten Sie Nahrungsmittel mit sehr hohem PE-Wert (z. B. Innereien, Schmelzkäse) meiden. In den Tabellen ist neben dem PE-Wert auch der Eiweißgehalt der Lebensmittel angegeben.



Übrigens:

Wenn Sie täglich tierische Lebensmittel im Wert von 6 PE zu sich nehmen, ist Ihr Eiweißbedarf schon zur Hälfte gedeckt. Das restliche Eiweiß ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

02. **Kochsalzzufuhr:** Kochsalz steigert Ihr Durstgefühl und erhöht Ihren Blutdruck. Deshalb können Sie Speisen gut würzen – aber möglichst wenig salzen. Verwenden Sie keine Produkte, die mit Kochsalz-Ersatz hergestellt sind. Diese sind meist sehr kaliumreich.

03. **Kaliumzufuhr:** Kalium wirkt sich negativ auf Ihre Herzfunktion und Ihren Herzrhythmus aus. Verzehren Sie deshalb kaliumhaltige Lebensmittel (z. B. frisches Obst, Gemüse oder Säfte) nur in begrenzten Mengen. Mit bestimmten Zubereitungsarten (Wässern) haben Sie die Möglichkeit, den Kaliumgehalt von Gemüse und Obst zu senken.
04. **Trinkmenge:** Die tägliche Trinkmenge beeinflusst sowohl Ihren Gewichtsanstieg zwischen zwei Dialysebehandlungen als auch den Blutdruck. Bevorzugen Sie kleine Gläser und Tassen, um kontrolliert zu trinken und verzichten Sie auf Kochsalz. So lindern Sie Ihr Durstgefühl.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie Ihren Speiseplan optimieren?
Sprechen Sie einfach mit Ihrem Arzt oder dem Ernährungsteam in Ihrem Dialysezentrum.

Wie Sie Lebensmittel mit Phosphatzusätzen erkennen können.

Bei der Herstellung von Lebensmitteln darf Phosphat zugesetzt werden, es muss jedoch sichtbar deklariert sein. Die folgenden E-Nummern zeigen Ihnen an, dass Phosphate zugesetzt wurden:

E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 451, E 452

Auf loser Ware, zum Beispiel beim Metzger, kann lediglich ein Hinweisschild „Enthält Phosphat“ angebracht sein. Die tatsächlich zugesetzte Phosphatmenge geht aus all diesen Angaben leider nicht hervor.

Versuchen Sie Produkte mit Phosphatzusätzen möglichst ganz zu vermeiden oder nur sehr selten zu essen. Mit selbst hergestellten oder zusammengestellten Speisen können Sie Ihre Phosphatzufuhr wesentlich besser kontrollieren. Nur so sind Sie in der Lage, ein korrektes Verhältnis von Phosphatbinder und PE abzuschätzen.

DIE PHOSPHAT-TABELLE

In der folgenden Tabelle finden Sie detaillierte Angaben zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen. Sie basieren auf Durchschnittswerten aus verschiedenen Lebensmitteltabellen und Messungen.

Menge	Lebensmittel	PE	E**
1 Portion, 150 g	Fleisch		g
	Lamm-, Schaf- und Hammelfleisch	3	26
	Kalbfleisch	3	30
	Schweinefleisch*	3	23
	Rindfleisch*	3	30
1 Portion, 150g	Beispiele für zubereitete Gerichte:		
1 Portion	Gulasch* (150 g Rindfleisch und 3 EL Soße)	4	30
1 Portion	Kalbsgeschnetzeltes* (150 g Fleisch und 3 EL Soße)	4	30
2 Stück	Leberknödel*	3	18
2 kleine	Frikadellen*	3	23
1 Stück	Kasseler Rippchen mit Knochen*	2	24
	Innereien		
	Leber*, Hirn	6	25
	Niere	4	25
	Herz, Lunge, Zunge	3	24
1 Portion, 150 g	Wild		
	Rehfleisch*	4	34
	Hase, Hirsch, Kaninchen	4	32
1 Portion, 150 g	Geflügel		
	Hähnchenkeule (1 Stück)*	2	22
	Geflügelleber	4	30
	Gänsebrust*	3	27
	Putenschnitzel* oder Hähnchenfleisch	3	33

* Als Fotokarte im Schulungskoffer ** Eiweißgehalt in Gramm (g) pro Portion

Menge	Lebensmittel	PE	E**
50 g, 2-3 Scheiben	Wurst, Schinken		g
	Frühstücksspeck, Speck, durchwachsen	0	2
	Corned Beef	1	15
	Bierschinken, Bierwurst, Blutwurst, Cervelat, Gelbwurst, Göttinger, Kalbfleischwurst*, Kalbsleberwurst*, Kochsalami, Kochwurst, Krakauer, Presswurst, Leberwurst, Milzwurst, Mortadella, Rotwurst, Schinkenwurst, Salami*, Zungenwurst	1	7
	Schinken, roh* oder gekocht*	1	10
1 Portion, 150 g	Sülzwurst*, Presssack	1	18
1 Portion, 150 g	Wurstsalat aus Fleischwurst*	3	18
1 Portion, 150 g	Fleischsalat mit Mayonnaise*	2	15
1-2 Stück/Paar, 150 g	Bockwurst, Bratwurst/Rheinische Bratwurst*, Fleischkäse, Fleischwurst, Frankfurter Würstchen, Kalbskäse, Leberkäse*, Lyoner, Saumagen, Weißwurst*, Wollwurst, Wiener Würstchen* etc.	3	18
1 Portion	Fisch/Schalentiere		
150 g	Austern, Muscheln	4	14
250 g	1 ganze Forelle blau*	5	40
150 g	Goldbarsch, Heilbutt, Seezunge	4	25
150 g	Kabeljau in Dillsoße* (150 g Kabeljau und 3 EL Dillsoße)	5	25
150 g	Lachsfilet*	4	30
150 g	Bismarckhering, Brathering	4	25
5 Stück	Fischstäbchen*	4	21
150 g	Hering in Gelee	2	18
1 Dose, 200 g	Heringsfilet in Tomatencreme*	4	30

Menge	Lebensmittel	PE	E**
1 Portion, 100 g	Krabbensalat*	2	15
1 Dose, 150 g	Lachersatz in Öl	4	27
2 Stück, 150 g	Makrele, geräuchert*	4	25
2 Stück, 150 g	Matjesfilet*	3	16
1 Dose, 125 g	Ölsardinen, ganzer Inhalt*	5	30
1 Dose, 185 g	Thunfisch in Öl*	4	38
Pro Portion	Milch- und Milchprodukte, Käse		
	Frischkäse		
2 Esslöffel, 50 g	Doppelrahmfrischkäse*, Körniger Frischkäse*, Mascarpone, Quark	1	8
	Sauermilchkäse		
1 Stück, 50 g	Sauermilchkäse (Harzer*, Mainzer-, Handkäse)	2	15
	Weichkäse		
1 Stück, 50 g	Briekäse*	1	11
1 Stück, 50 g	Alle anderen Weichkäsesorten, wie Butterkäse*, Camembert, Edelpilzkäse, Feta*, Gorgonzola, Limburger Käse*, Mozzarella*, Roquefortkäse, Romadur, Weißlacker, Ziegenkäse	2	12
	Hart- und Schnittkäse		
2 Scheiben, 50 g	Appenzeller, Edamer*, Chesterkäse (Cheddarkäse), Emmentaler*, Gouda, Raclette, Tilsiter etc.	3	14
1 EL, 10 g	Parmesan, gerieben*	1	3

Menge	Lebensmittel	PE	E**	Menge	Lebensmittel	PE	E**
Schmelzkäse				Eier			
1 Scheibe, 20 g	Scheiblette*	3	4	60 g	1 Hühnerei*, Spiegelei*, Rührei	2	8
1 Ecke, 62,5 g	Schmelzkäse alle Fettstufen*	6	9	21 g	1 Eigelb*	2	3
Tofu				39 g	1 Eiweiß*	0	4
1 Portion, 100 g	Tofu (Sojakäse)*	1	8	Fette und Öle			
Milch/Sahne				Olivenöl, Sonnenblumenöl*, Margarine, Butter* etc.			
1 Glas, 200 ml	Molke	1	2	0	0	0	0
	Sojamilch	1	7	Gemüse, Salat und Obst			
	Trinkmilch mit Kakao = Kakaotrunk, Fertigprodukt	3	7	bis 150 g	Gemüse, Salate und Obst ohne PE-Anrechnung, sie enthalten wenig Phosphat aber reichlich Kalium	0	
200 ml	Trinkmilch alle Fettstufen*, Buttermilch	2	7	je weitere 150g		1	
1 Becher, 200 ml	Sahne süß, 30% Fett*	2	6		Bohnen grün*, Karotten*, Rotkraut*, Blumenkohl*, Sauerkraut*, Tomaten*, Spargel*, Kopfsalat*	0	2
200 ml	Sahne-Wasser-Gemisch besteht aus: 50 ml Sahne und 150 ml Wasser*	0	1		Meerrettich*, Kräuter*, Zwiebel*, Knoblauch* etc.	0	2
2 Esslöffel, 30 g	Sahne sauer 10% Fett, Schmand	0	1		Apfel*, Orange*, Birne* etc.	0	2
	Kaffeesahne süß, 30% Fett*	0	1		Trockenfrüchte wie z. B. Rosinen* (aber viel Kalium)	0	2
	Kondensmilch, 7,5% Fett*	1	1		Mais, Zuckermais	1	5
1 Esslöffel, 15 g	Kaffeeweißer	1	0	Hülsenfrüchte			
Joghurt/Quark				1 Portion, 150 g gekocht	Erbsen, Bohnen, Linsen*, Kidney-Bohnen* etc.	2	12
1 Becher, 150 g	Joghurt natur, alle Fettstufen*	2	6	Pilze			
1 Becher, 150 g	Fruchtjoghurt alle Fettstufen*	2	6	1 Portion, 150 g Dose oder frisch	Champignons*, Steinpilze, Pfifferlinge	1	2
2 Esslöffel, 50 g	Quark mit Früchten, alle Fettstufen*	1	7				
1 Becher, 250 g	Quark, alle Fettstufen*	5	30				

Menge	Lebensmittel	PE	E**	Menge	Lebensmittel	PE	E**
Kartoffeln				Brot und Getreide			
1 Portion, 200 g gekocht	Kartoffeln*, Bratkartoffeln*, Kartoffelsalat*	1	4	2 Scheiben, 20 g	Knäckebrot*	1	2
	Kartoffelpüree, mit Milch frisch gekocht	2	2	2 Stück	Weizenbrötchen*, Semmeln	1	8
	Kartoffelpüree, mit Sahne + Wasser frisch gekocht*	1	2	1 Stück	Vollkornbrötchen*	1	4
	Pommes frites*	2	4	3 Scheiben, 100 g	Weißbrot*	1	6
	Kartoffelklöße (2 kleine)*	1	6	3 Scheiben, 100 g	Weizentoastbrot*	1	7
	Kartoffelkroketten (ca. 5 Stück)*	2	8	3 Scheiben, 100 g	Weizenmischbrot*	1	6
Reis				3 Scheiben, 100 g	Roggenmischbrot*	1	7
50 g roh, 150 g gekocht	Naturreis, gekocht*	1	4	2-3 Scheiben, 100 g	Vollkornbrot*, auch mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Grünkern, Pumpernickel*	2	8
	Reis, parboiled, gekocht*	0	3	1 Stück	Brezel*	1	4
	Couscous	0	3	70 g	Croissant*	1	5
Teigwaren/Nudeln				Gebäck/Kuchen			
50 g roh, 150 g gekocht	Nudeln*, Hartweizengrieß oder Eierteigwaren	1	8	50 g	Russisch Brot aus Baisermasse*	0	5
	Vollkornteigwaren, gekocht*	2	9		Keks (Butterkeks*, Hartkeks)	1	3
Nüsse und Mandeln					Kokosmakronen	1	8
1 Esslöffel, 20 g	Erdnüsse*	1	5		Salzstangen	1	5
1 Esslöffel, 20 g	Haselnusskerne	1	6		Waffelmischung*	1	5
1 Esslöffel, 20 g	Mandeln	1	4		Käseplätzchen	2	4
1 Esslöffel, 20 g	Pistazien	1	2		Müslikekse aus Vollkornteig*	2	5
5 Stück, 20 g	Walnüsse*	1	1	Pro Stück			
1 Esslöffel, 20 g	Sonnenblumenkerne	2	6	55 g	Berliner*	1	6
1 Esslöffel, 20 g	Kürbiskerne	2	4	70 g	Biskuitrolle mit Cremefüllung*	1	3
1 Stück, 100 g	Kokosnuss	1	4	70 g	Blätterteig-Gebäck mit Obst, z. B. Aprikosenteilchen*	1	3
5 Stück, 100 g	Maronen, Kastanien*	1	3	70 g	Croissant*	1	5
				70 g	Dresdner Stollen aus Hefeteig	1	4
				60 g	Hefezopf*	1	6
				70 g	Butterkuchen*	1	6

* Als Fotokarte im Schulungskoffer ** Eiweißgehalt in Gramm (g) pro Portion

Menge	Lebensmittel	PE	E**	Menge	Lebensmittel	PE	E**
120 g	Obstkuchen aus Hefeteig, z.B. Kirschstreusel*	1	3	1 Packung, 100 g	Eiskonfekt*	2	4
120 g	Obstkuchen aus Mürbteig, z.B. Apfelkuchen*	1	3		Soßen		
120 g	Bienenstich	2	7	3 Esslöffel, 30 g	Bratensauce, hell* oder dunkel*	1	1
120 g	Buttercremetorten, Sahnetorten, z.B. Schwarzwälder Kirschtorte*	2	6		Sauce hollandaise*, Remouladensauce	1	2
70 g	Rührkuchen, z.B. Sandkuchen, Marmorkuchen*	2	3		Frankfurter Grüne Soße*	1	1
120 g	Käsekuchen*	2	11		Salatmarinade, Vinaigrette aus Essig und Öl*	0	0
70 g	Mohnrolle aus Hefeteig*	2	5		Verschiedenes		
60 g	Nusshörnchen aus Hefeteig	2	4	1 Würfel, 42 g	Bäckerhefe	3	5
50 g	Nussecken aus Mürbeteig	2	4	1 Päckchen	Trockenhefe, getrocknet*	1	3
	Zucker und Süßes			1 Päckchen	Backpulver*	15	0
1 Esslöffel, 10 g	Zucker*	0	0	1 Päckchen	Weinstein-Backpulver	0	0
1 Portion, 25 g	Marmelade*	0	0	1 Päckchen	Natron*	0	0
1 Portion, 25 g	Honig*	0	0	1 Esslöffel, 10 g	Kakaopulver*	1	1
1 Portion, 25 g	Nussnougatcreme*	1	2	2 Esslöffel, 20 g	Kakaopulver, löslich, gezuckert*	1	1
1 Handvoll, 50 g	Gummibärchen*	0	0	1 Esslöffel, 15 g	Mayonnaise*	0	0
5 Stück	Kaugummi*	0	0	1 Esslöffel, 15 g	Senf*	0	1
5 Stück, 20 g	Karamelbonbons*	0	0	1 Esslöffel, 15 g	Tomatenketchup*	0	0
50 g	Marzipan*	1	4	1 Esslöffel, 20 g	Tomatenmark	0	1
1/2 Tafel, 50 g	Schokolade, weiß*	1	6		Getreideprodukte		
1/2 Tafel, 50 g	Schokolade, Vollmilch, Zartbitter*	2	4	100 g	Grieß, Weizen- oder Maisgrieß	1	9
1/2 Tafel, 50 g	Schokolade, Vollmilch mit 20 % Haselnüssen*	2	4		Grünkern	4	13
4 Stück	Schokoküsse*	1	1		Hirse, Buchweizen	3	11
3 Riegel, 60 g	Schokoriegel*	2	4		Perlgraupen	2	9
2 Kugeln, 60 g	Fruchteis	0	0		Sago	1	5
2 Kugeln, 60 g	Eiscreme*	1	1		Vollkornmehl Type 1800	3	11
					Weizenmehl Type 405*	1	11

Menge	Lebensmittel	PE	E**	Menge	Lebensmittel	PE	E**
1 Esslöffel, 10 g	Stärke, z.B. Kartoffelstärke, Maisstärke*	0	0		1 Portion Fertiggerichte		
1 Esslöffel, 10 g	Soßenbinder*	2	0	200 g	2 Pfannkuchen mit Marmelade (60 g Mehl, 1 Ei, ca. 70 ml Milch)*	3	17
5 Esslöffel, 40 g	Müsli (ohne Nüsse)*, Haferflocken	2	4	250 g	Käsespätzle (25 g Emmentaler, 1 Ei, 125 g Mehl)*	4	14
5 Esslöffel, 25 g	Cornflakes*	0	2	300 g	1 Pizza mit Käse, Tomaten, Salami*	4	25
1 Hand voll, 5 g	Popcorn	0	0	1 Stück	Cheeseburger (1 Scheiblette, 75 g Frikadelle, 1 Brötchen)*	5	21
1 Hand voll, 10 g	Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	0	0	250 g	Mozzarella mit Tomate (150 g Tomate, 100 g Mozzarella)*	4	22
1 Esslöffel, 10 g	Weizenkleie, Roggen- oder Weizenkeime	1	2	350 g	Gemischter Salat mit Ei, Thunfisch (1 Ei, 100 g Thunfisch, 150 g Salat)*	4	24
	Alkoholfreie Getränke			250 g	Spaghetti Bologneser Art (150 g Spaghetti, 100 g Hackfleisch, 1 EL Parmesan)*	4	26
	Wasser*	0	0	1 Stück	Döner (100 g Fleisch, 70 g Weißbrot, 1 EL Soße)*	3	16
1 Tasse, 125 ml	Bohnenkaffee*, Espresso	0	0	350 g	Gemüseintopf*	2	5
1 Tasse, 125 ml	Cappuccino aus Instant*	1	1				
1 Tasse, 125 ml	Schwarztee*, Kräutertee	0	0				
1 Glas, 200 ml	Colagetränke*, Spezi, Colamix	1	0				
	Limonade*	0	0				
	Nährbier, Malzbier	0	1				
	Alle Fruchtsäfte und Wein enthalten reichlich Kalium						
	Säfte						
1 Glas, 200 ml	Orangensaft*, Apfelsinensaft	0	0				
Ausnahme:	Holundersaft, schwarz	1	4				
	Alkoholische Getränke						
1 Glas, 300 ml	Bier, alle Sorten*	1	1				
1 Glas, 100 ml	Sekt*	0	0				
1 Glas, 150 ml	Wein, weiß oder rot*	0	0				
1 Glas, 20 ml	Weinbrand*	0	0				

* Als Fotokarte im Schulkoffer ** Eiweißgehalt in Gramm (g) pro Portion

ALLGEMEINE TIPPS ZU PEP.

PEP_Tipp, N°: 01

Wenn Sie sich beim Abschätzen der Portionsgröße unsicher sind, sollten Sie das Gewicht verschiedener Lebensmittel anfangs abschätzen und danach durch Wiegen genau ermitteln

PEP_Tipp, N°: 02

Wiederholen Sie das PEP-Schulungsprogramm in regelmäßigen Abständen mit dem Fotokarten-Set während der Dialyse oder im Internet unter www.pep-ernaehrungsprogramm.de

PEP_Tipp, N°: 03

Wenden Sie PEP bei jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit an

PEP_Tipp, N°: 04

Legen Sie sich immer auf einen PE-Wert für eine Mahlzeit fest. Einmal ungenau abgeschätzt ist besser als einmal gar nicht abgeschätzt

PEP_Tipp, N°: 05

Behalten Sie Ihre Phosphatwerte eigenständig im Auge

PEP_Tipp, N°: 06

Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt in Abständen das festgelegte PB/PE-Verhältnis

PEP_Tipp, N°: 07

Vermeiden Sie generell Speisen mit Phosphatzusätzen („E-Nummern“)

PEP_Tipp, N°: 08

Tragen Sie immer eine ausreichende Menge Phosphatbinder bei sich, um bei jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit gerüstet zu sein



Kontaktadressen:

PD Dr. Martin K. Kuhlmann,
Universitätskliniken des Saarlandes, Innere Medizin IV, Nephrologie, 66421 Homburg/Saar,
martin.kuhlmann@uniklinik-saarland.de

oder

Renal Research Institute, New York, 207 East 94th Street, Suite 303, New York, NY 10128, USA,
mkuhlmann@rriny.com

Simone Höchst

Universitätskliniken des Saarlandes, Innere Medizin IV, Nephrologie, 66421 Homburg/Saar,
inshoe@uniklinik-saarland.de

Irmgard Landthaler

Praxis für Ernährungsberatung, Neuhauser Straße 15, 80331 München,
I.Landthaler@t-online.de

Genzyme GmbH Deutschland

Abteilung Nephrologie, Siemensstraße 5b, 63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102-3674-0, Fax: 06102-3674-600,
info@pep-ernaehrungsprogramm.de

Genzyme Austria GmbH

Esslinger Hauptstraße 81 – 87/5, A-1220 Wien
Tel.: +43 (0)1-7746538, Fax: +43 (0)1-7746538-9,
wolfgang.jank@genzyme.at, marion.nagl@genzyme.at

Genzyme GmbH Schweiz

Zugerstrasse 72, CH-6340 Baar
Tel.: +41 (0)41-7278020, Fax: +41 (0)41-7278029

Idee: Dr. rer. nat. Britta Herzog und PD Dr. med. Martin K. Kuhlmann Autoren: PD Dr. med. Martin K. Kuhlmann, in Zusammenarbeit mit Frau Irmgard Landthaler und Frau Simone Höchst Fotografien: Studio Onlight, Hans Keller, Frank Marburger Agentur: New Cat Orange Produktion: Rent A Wend Lektorat: Ulrich Duggen Lithografie: Goldbeck System-Litho Druck: Druckerei Imbscheidt

© Genzyme GmbH, Abteilung Nephrologie, Siemensstraße 5b, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-3674-0
PEP Phosphatmanagement – ganz nach Ihrem Geschmack · Schätzen, Anpassen und Genießen. PEP-Ernährungsprogramm für Dialysepatienten

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten.

Alle Informationen werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für die Richtigkeit gegeben.

PEP-Ernährungsprogramm für Dialysepatienten® und PE® sind eingetragene Marken der Fa. Genzyme GmbH.

genzyme

WWW.PEP-ERNAHRUNGSPROGRAMM.DE



Haben Sie Kritikpunkte oder Verbesserungsvorschläge?
Oder wollen Sie über Ihre Erfahrungen mit PEP berichten?

Dann schreiben Sie an die Autoren oder:
Genzyme GmbH, Abteilung Nephrologie,
Siemensstraße 5b, 63263 Neu-Isenburg.
Oder schicken Sie uns einfach eine E-Mail unter
www.pep-ernaehrungsprogramm.de

Wir freuen uns auf Ihre Meinung!