



Genzyme GmbH Deutschland
Abteilung Nephrologie, Siemensstraße 5b
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102-3674-0
Fax: 06102-3674-600
niere-info-de@genzyme.com

Genzyme Austria GmbH
Franz-Klein-Gasse 5
A-1190 Wien
Tel.: +43 (0)1-7746538
Fax: +43 (0)1-7746538-9
wolfgang.jank@genzyme.com

Genzyme GmbH Schweiz
Weststrasse 3
CH-6340 Baar
Switzerland
Tel: +41 (0) 41 727 80 20
Fax: +41 (0) 41 727 80 29
info.ch@genzyme.com

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
www.nieren-und-gefaesse.de

RENA 125/12-08

Essen mit PEP: PEP-Regeln kurz gefasst



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





Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Heftchen „PEP-Regeln kurz gefasst“ können Sie nun – egal wo Sie sind, ob zu Hause oder unterwegs – immer auf die wichtigsten Informationen zu den PEP-Lebensmittelgruppen zugreifen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit PEP!



PEP-REGELN KURZ GEFASST

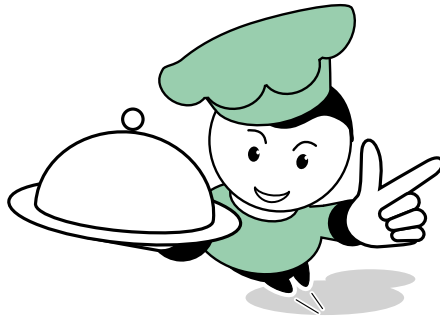
Wichtige Regel:

3 x 0 PE = **1 PE**

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

Hinweis:

Phosphatfreie Lebensmittel sind oft kaliumreich.



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

WÜRSTE

Alle Würste, wie Wiener,

Bockwurst, Lyoner etc. = **3 PE**

Portionsgröße: 150 g oder 1 Paar

WURST

Alle Wurstsorten,

auch Leberkäse und Schinken = **1 PE**

Portionsgröße: 50 g oder 2 – 3 Scheiben

FISCH

jegliches Fischfilet = **4 PE**

Portionsgröße: 150 g

je 3 EL Soße kommt 1 PE hinzu



KÄSE (alle Fettstufen)

Käsesorten werden in drei Gruppen eingeteilt:

Gruppe 1:

Brie und Frischkäse = **1 PE**

Portionsgröße: 50 g

Gruppe 2:

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

Portionsgröße: 50 g

Gruppe 3:

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

Portionsgröße: 50 g

Ausnahme:

Schmelzkäse, 1 Scheiblette, 20 g = **3 PE**

MILCH UND MILCHPRODUKTE (alle Fettstufen)

Milch = **2 PE**

Portionsgröße: 200 ml (1 Glas)

Joghurt = **2 PE**

Portionsgröße: 150 g

150 g Quark = **3 PE**

Portionsgröße: 150 g

EIER

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

1 Eigelb = **2 PE**

1 Eiweiß = **0 PE**

FETT

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

GEMÜSE, SALAT UND OBST

Bis 150 g = **0 PE** , jede weitere 150 g = **1 PE**



KARTOFFELN, NUDELN, REIS

Kartoffeln = **1 PE**

Portionsgröße: 200 g

Kartoffelpüree mit Milch zubereitet = **2 PE**

Kartoffelpüree mit Sahne + Wasser

(50 ml Sahne + 150 ml Wasser) = **1 PE**

Portionsgröße: 200 g

Gekochte Nudeln = **1 PE**

Portionsgröße: 150 g

Gekochter Reis = **0 PE**

Portionsgröße: 150 g

BROT

Weizen- und Roggenmischbrot, 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**

GEBÄCK UND KUCHEN

Obstkuchen, Hefegebäck, 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**



BACKTRIEBMITTEL

Backpulver (1 Päckchen) = **15 PE**

Hirschhornsalz, Natron,

Weinstein-Backpulver = **0 PE**

MÜSLI UND CORNFLAKES

Müsli ohne Nüsse = **2 PE**

Portionsgröße: 40 g (5 Esslöffel)

Cornflakes = **0 PE**

Portionsgröße: 25 g (5 Esslöffel)

GETRÄNKE

Colagetränke = **1 PE**

Portionsgröße: 200 ml

Bier = **1 PE**

Portionsgröße: 300 ml (1 Glas)

Tee, Bohnenkaffee, Limonade,

Malzbier, Wein und Säfte = **0 PE**

WIE SIE LEBENSMITTEL MIT PHOSPHAT- ZUSÄTZEN 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, E339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 451, E 452, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1442

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 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 Phosphatbinde- und PE abzuschätzen.