

Eiweißnormalisierte Ernährung

Eiweiß ist für den Körper ein lebensnotwendiger Baustoff. Da sich der Stoffwechsel in einem ständigen Auf-, Um- und Abbau befindet, muss Eiweiß mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Folgen einer zu niedrigen Eiweißzufuhr sind z. B. der Verlust von Körpersubstanz, Kräfteverfall, höhere Infektanfälligkeit und Wassereinlagerungen. Ein Übermaß an Eiweiß führt u. a. zu einem Druckanstieg in den Nierenkörperchen und lässt sie früher altern.

Empfehlung bei leichtgradiger Niereninsuffizienz: 0,8–1 g Eiweiß/kg Normalgewicht pro Tag

- Die Ernährung sollte pflanzenbetont sein.
- Die tägliche Eiweißmenge von 50 g/Tag darf nicht unterschritten werden, weil es dabei zu einer Mangelversorgung kommt.
- Bei Hochbetagten sollte keine strenge Eiweißrestriktion durchgeführt werden, da sie zum Abbau von Körpersubstanz führen würde. Das ist nicht zielführend.

Schnelle Eiweiß-Tabelle

Die nachstehende Tabelle verschafft Ihnen einen Überblick über den durchschnittlichen Eiweißgehalt verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel. Vor allem tierische Lebensmittel sind eiweißreich. Die tägliche Eiweißaufnahme wird durch die Auswahl der unterschiedlichen Lebensmittel und auch durch die entsprechenden Portionsgrößen beeinflusst.

Durchschnittlicher Eiweißgehalt in g pro 100 g essbarer Anteil (Rohgewicht)

Streich- und Kochfett (Margarine, Butter, Öle, Mayonnaise), Sahne-Wasser-Gemisch, Hafer-, Haselnuss-, Kokos-, Mandel- und Reisdrink, Glasnudeln, Fruchtaufstriche, Honig	0–1
Obst, Gemüse, alle Säfte Kartoffeln, Pilze, Kräuter	1–3
Alle Sorten Sahne und Crème fraîche, auch pflanzliche Produkte, Schmand, Mascarpone, Milch, Buttermilch, Sojadrink, Sojajoghurt-Alternative (jeweils ohne Phosphat-Zusatz), Eiscreme, Obstkuchen, Nuss-Nougat-Brot-aufstrich, Dicksäfte, Rübensirup	2,5–4
Sandkuchen	5
Brot, Hefezopf, Croissant, Rührkuchen, Butterkeks, Reis, Cornflakes, Semmelknödel, grüne Erbsen, Ei (1 St., Gr. M), Doppelrahm-Frischkäse, pflanzlicher Brotaufstrich, Seidentofu, Schokolade	7–8
Müsliflocken, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Gerste, Grieß, Hirse, Polenta, Haselnusskerne, Tofu, Knäckebrot, Matzen-Brot, Zwieback, Russisch Brot, Käsekuchen	9–12
Wurstaufschnitt, Aspik-Aufschnitt, Ei (2 St., Gr. M), Speisequark, körniger Frischkäse; Nudeln, Amarant, Quinoa, Pinienkerne, Walnusskerne	13–15
Weichkäse (Camembert, Brie), Schnittkäse	17–20
Geflügel, Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Wild, gekochter Schinken (ohne Phosphat-Zusatz), Fisch, Raclettekäse, getrocknete Hülsenfrüchte, Leinsamen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Tempeh	20–23
Hartkäse, Tilsiter, Halloumi, Erdnusskerne	28

Beispiele: Eine 150 g-Fleischportion: 30 g Eiweiß.
50 g Linsen: 13 g Eiweiß, 150 g Kartoffeln: 3 g Eiweiß.
20 g Haselnüsse für ein Müsli: 2,5 g Eiweiß

Auf Lebensmittel-Verpackungen erhalten Sie entsprechende Informationen. Beachten Sie, ob sich die Angaben zum Eiweißgehalt auf 100 g oder auf eine vorgeschlagene Portion beziehen.

Nutzen Sie bei Bedarf geeignete Lebensmittel-Tabellen (Literaturempfehlungen Seite 182 und 183).

Rohgewicht, essbarer Anteil

Bei den Angaben zu Fleisch und Fisch handelt es sich jeweils um Frischware (Rohgewicht). Nach dem Garen wiegen 100 g Fleisch nur noch circa 70 g und 100 g Fisch nur noch circa 60 g.

Reis, Nudeln und andere Stärkebeilagen (ebenfalls Rohwerte) müssen noch gegart werden.

Essbarer Anteil bedeutet, dass Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräuter, Pilze und Obst zuvor geputzt und bei Bedarf geschält werden müssen. Nüsse und Mandeln sind ohne Schalen.

Eiweiß einsparen, ohne sich verbiegen zu müssen

Wichtig ist, dass Ihnen Ihr Essen schmeckt und Ihre Vorlieben bestmöglich berücksichtigt sind. Fachgesellschaften empfehlen ein- bis zweimal pro Woche Fisch und maximal 300–600 g Fleisch. Hierbei sind Wurst und Schinken als Brotbelag einbezogen.

- Überlegen Sie, wo in Ihrem täglichen Essen viel Eiweiß versteckt ist?
- Sind Sie ein Liebhaber von Fleisch oder Fisch?
- Wie groß ist Ihre Fleisch- oder Fischportion?
- Wie oft essen Sie für gewöhnlich Fleisch oder Fisch in der Woche?

- Welchen Brotbelag wählen Sie bevorzugt aus: Schinken, Wurst, Ei, Käse und Fisch?

Tipps, die helfen, Eiweiß einzusparen

- Essen Sie zum Frühstück Brot mit Konfitüre.
- Probieren Sie pflanzlichen Brotbelag aus.
- Auch Schmand macht die Brotscheibe zum Genuss.
- Dritteln Sie bei Bedarf Ihre Fleisch- oder Fischportion. Ergänzen Sie Gemüse, Obst oder Pilze. Beispiele: Bologneser Hackfleischsoße, Paprikagulasch
- Bevorzugen Sie Obstkuchen anstelle von Käsekuchen.
- Wenn Sie Buttermilch trinken möchten, können Sie etwas kaltes Wasser oder Eiswürfel hinzufügen.

Auch beim Essen außer Haus Eiweiß einsparen

Es gibt etliche Gelegenheiten, bei denen man sein Essen nicht Zuhause einnehmen kann. In einem guten Restaurant können Sie die Speisen mit dem Servicepersonal absprechen.

- Schränken Sie die Fleisch- oder Fischportion stark ein.
- Meiden Sie käsebetonte Gerichte: Backcamembert Käsefondue, Käsepizza, Ofenkäse und Raclette
- Fleischfreie oder vegane Gerichte dürften in der Regel eiweißärmer sein.
- Legen Sie Wert auf eine große Gemüse- und Salatportion.
- Entscheiden Sie sich zum Nachtisch für Obst, Kompott oder eine kleine Eisportion mit Früchten.

Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst, Gemüse und Salat verfügen über einen niedrigen Eiweißgehalt. Sie liefern wichtige Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen, die einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus nehmen.



Beispiel: Tagesplan mit 70 g Eiweiß

Mit Hilfe der schnellen Eiweiß-Tabelle lässt sich der tägliche Eiweißdarf unkompliziert ermitteln.

Lebensmittelauswahl (Beispiele)	Portion in g	Durchschnittlicher Eiweißgehalt in g pro 100 g essbaren Anteil (jeweils Rohgewicht)	Eiweißgehalt pro Portion in g
Gemüse	300	1-3	6
Obst	250	1	2,5
Kartoffeln	150	2	3
Brot	150	7	10,5
Knäckebrötchen	20	10	2
Müsliflocken	50	9-12	5
Nudeln oder Reis	40	13	5
Haferdrink	150	0-1	1
Rührkuchen	70	7	5
Konfitüre	50	1	0,5
Sahne, Pflanzensahne	50	2	1
Streich- und Kochfett	nach Bedarf		0
Fleisch	60	20	12
Speisequark, Wurst, Ei	50	13	6,5
Weichkäse	50	20	10
Gesamteiweiß in g			70