

Mit der richtigen Ernährung die Nieren schützen

Die chronische Nierenkrankheit ist häufig. Durch eine rechtzeitige medikamentöse Therapie kann sie aber wirksam behandelt werden, so dass vielen Betroffenen die Dialyse erspart bleibt. Auch die Ernährung spielt eine Rolle, wenn es um den Erhalt der Nierenfunktion geht. Die Faustformel dafür lautet: „Gesunde ballaststoffreiche Mischkost, frisch zubereitet, und zwar aus Zutaten, die nicht industriell verarbeitet wurden.“ Ob vegan, vegetarisch oder flexitarisch, ist egal. Salz und Phosphate sollten weitgehend reduziert werden.

Die Nieren sind ein wichtiges Entgiftungsorgan. Bei gut 10 Prozent der Bevölkerung liegt allerdings eine chronische Nierenkrankheit (CKD) vor. Es handelt sich um eine schleichende Erkrankung, bei der die Nierenfunktion in der Regel langsam, aber stetig abnimmt, wenn nicht gegengesteuert wird. Fällt die Nierenfunktion unter eine bestimmte Grenze, ist der Körper nicht mehr überlebensfähig, Betroffene sind dann auf eine Dialysebehandlung oder Transplantation angewiesen. In Deutschland werden gut 90.000 Menschen regelmäßige dialysiert (an drei Tagen pro Woche über vier Stunden in einem Dialysezentrum oder täglich mehrere Stunden zuhause) – und auf ein Spenderorgan muss man im Durchschnitt acht Jahre warten.

Diese Tatsachen sprechen dafür, dass es sich lohnt, die Nierengesundheit zu schützen und dem Fortschreiten einer chronischen Nierenkrankheit möglichst früh entgegenzuwirken. Eine beginnende Nierenkrankheit lässt sich heutzutage medikamentös behandeln, so dass ein Nierenversagen ganz verhindert oder zumindest sehr lange hinausgezögert werden kann – Voraussetzung ist dafür aber, dass die Nierenkrankheit rechtzeitig diagnostiziert wird. Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) rät daher allen Erwachsenen, das Angebot der hausärztlichen „Check-up-Untersuchungen“ wahrzunehmen und um die Parameter der Nierenfunktion (Kreatinin im Serum und Albumin im Urin) zu ergänzen.

Jeder kann aber auch zusätzlich selbst etwas für die Nierengesundheit tun – egal, ob die Nieren bereits vorgeschädigt sind oder nicht. Beispielsweise sollte man auf die längerfristige Einnahme von nierenschädigenden Schmerzmedikamenten verzichten (sog. nichtsteroidale Antirheumatika, kurz NSAR), auch kann man die Nieren durch ein paar kleine Ernährungsumstellungen schützen.

Wenig Salz, wenig Phosphate

Salz erhöht den Blutdruck und Bluthochdruck schädigt die Nieren. Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 6 Gramm Salz (ca. 1 Teelöffel) täglich, der durchschnittliche Verbrauch liegt bei Männern in Deutschland mit 10 Gramm und bei Frauen mit 8,4 Gramm weit darüber [1]. Wer jetzt denkt, „das kann bei mir nicht sein, ich salze ja gar nicht viel nach“ sollte sich überlegen, wie viel man an „verstecktem Salz“ zu sich nimmt. Denn Salz ist auch da enthalten, wo man es gar nicht vermutet: In Brot, Käse, Wurst, in Fertiggerichten, Konserven, sogar in Cornflakes, Säften und Süßigkeiten! Die empfohlene Tagesmenge ist schnell erreicht, z.B. allein schon mit einer Tiefkühl-Salamipizza.

Ein weiteres Nierengift sind Phosphate – in hoher Konzentration sind sie in sog. hochprozessierten Lebensmitteln enthalten, also in Fertiggerichten, Konserven, Wurstwaren, Schmelzkäse sowie auch in Cola. „Gesunde Nieren können Phosphate ausscheiden, leicht geschädigte Nieren aber schon

nicht mehr - und wir wissen, dass eine hohe Phosphatkonzentration im Blut die Nieren weiter schädigt“, erklärt Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). „Wer eine beginnende Nierenkrankheit hat, beschleunigt durch eine phosphatreiche Kost ihr Fortschreiten.“

Die Ernährungsempfehlungen zum Nierenschutz lassen sich im Endeffekt auf eine ganz einfache Faustformel runterbrechen: „Gesunde ballaststoffreiche Mischkost, frisch zubereitet, und zwar aus Zutaten, die nicht industriell verarbeitet wurden.“ Damit ließe sich ein Großteil an Phosphat und Salz einsparen, ohne wirklich Verzicht üben zu müssen.

Muss eine nierengesunde Ernährung vegetarisch oder vegan sein?

Aus medizinischer Sicht ist das nicht erforderlich. Dr. Susanne Fleig, Aachen, die an der Erstellung einer S3-Leitlinie zur Ernährung bei Nierenkrankheiten mitarbeitet, erklärt in einem umfassenden Interview zum Thema [2]: „Man kann sich auch vegetarisch sehr ungesund ernähren, nämlich, wenn man zu wenig frische unverarbeitete Nahrungsmittel zu sich nimmt. In Fleischersatzprodukten aus dem Supermarktregal sind sehr viele Phosphate und andere ungesunde Zusatzstoffe enthalten. Auch Nuss-Nougat-Cremes sind zwar vegan, aber nicht gesund. Oder Nudeln: eindeutig vegetarisch. Wenn man sie dann aber z. B. mit Ketchup isst, ist das zwar immer noch vegetarisch, aber ungesund. Das heißt, die Zusammensetzung dessen, was man isst, ist entscheidend.“ Ein hoher Anteil der Ernährung sollte (frisch und) pflanzlich sein - aber „pflanzenbasiert“ bedeutet nicht automatisch, auf tierische Lebensmittel komplett zu verzichten.

Frühere Ernährungsdogmen bei Nierenkrankheit haben heute an Empfehlungsstärke verloren

Die Vielfalt ist entscheidend - und das gilt letztlich auch für Menschen mit weit fortgeschrittenen Nierenerkrankungen. Früher lautete die Empfehlung, in dieser Situation am besten gar kein Eiweiß zu essen, um die kranken Nieren „zu entlasten“. Heute weiß man, dass das zu einer gefährlichen Mangelernährung führen kann. Auch der Rat, über die Nahrung möglichst wenig Kalium zuzuführen, wird heute nicht mehr so rigoros erteilt. Kalium ist in Obst und Gemüse enthalten, darauf zu verzichten, bedeutet auch, auf wichtige Ballaststoffe zu verzichten. Ballaststoffgebunden wie in Obst und Gemüse wird auch viel weniger Kalium aufgenommen als z.B. aus verarbeiteten Lebensmitteln ohne Ballaststoffe. Betroffenen wird daher ein bewusster, maßvoller Umgang mit Kalium und Eiweiß empfohlen.

Mehr Informationen erhalten Sie im Interview mit Dr. Susanne Fleig, Fachärztin Innere Medizin und Nephrologie, Oberärztin in der Klinik für Altersmedizin (Medizinische Klinik VI) an der Uniklinik RWTH Aachen, [hier](#).

[1] <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fragen-und-antworten-zu-salz-das-sollten-sie-wissen-11384>

[2] https://www.dgfn.eu/files/content/downloads/patinfo/2023/08/20230804_PM_Experteninterview%20Ern%C3%A4hrung%20und%20CKD.pdf