

Das Rezeptheft

FRÜH STÜCK

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für
Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



ALLES IST ERLAUBT - AUCH IN DER DIALYSE

Die Ernährung spielt bei einer Dialyse eine große Rolle. Es gibt aber keine einheitliche Diät, die für alle Dialyse-Patienten geeignet ist. Die einen müssen Kalium einsparen, andere Phosphor und wieder andere Flüssigkeit. **Es kommt immer auf die Menge an, ob ein Nahrungsmittel für den Patienten gut ist oder nicht.**

Nach dem Motto „Alles ist erlaubt“ (auch frische Produkte) lernen Patienten, ohne strenge Regeln ihren individuell optimalen Ernährungsplan zu finden, um eine Mangelernährung zu vermeiden. **Wichtig ist es, die Lust am gesunden Essen wiederzugewinnen und abwechslungsreich zu essen.** Und diese neue Freiheit ermöglicht es vielen Patienten dann auch, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

Allgemeiner Tipp

Denken Sie beim Frühstück immer auch daran, die mit den Getränken zugeführte Kalium-Menge zu berücksichtigen:

1 Tasse Kaffee (150 ml) enthält 100 mg Kalium (5% vom Tagesbedarf).

1 Tasse Kräutertee (150 ml) enthält 40 mg Kalium (2% vom Tagesbedarf).

FRÜH STÜCK

für jeden Geschmack

Liebe Dialyse-Patienten,

die einen mögen es süß, die anderen brauchen es deftig: Frühstück sollte man wie ein Kaiser. Neben einem würzigen Kaffee oder wohltuenden Kräutertee muss die wichtigste Mahlzeit des Tages aber nicht immer mit Wurst, Marmelade und Toast beginnen.

In diesem Rezeptheft haben wir köstliche Frühstücksideen für einen guten Start in den Tag zusammengetragen, die garantiert jedermanns Geschmacksknospen anregen. Ob in der Küche, im Büro oder auf der Terrasse – nehmen Sie sich Zeit für eine ausgewogene Mahlzeit und lassen Sie sich von unserer vielseitigen Auswahl inspirieren.





BIRCHER- BENNER-MÜSLI



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Haferflocken
1	kleiner Apfel (mit Kerngehäuse 120 g)
25 ml	Sahne
150 ml	Wasser
1 Essl.	Zitronensaft (15 ml)
5 g	Honig

So wirkt sich ein Müsli in Schale.

Zubereitung:

Für das original Bircher-Müsli die Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen die Sahne und den Zitronensaft hinzufügen. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und mit Schale direkt über das Müsli reiben. Danach den Honig zu den Haferflocken geben und alles gut durchmischen. Das Ganze auf zwei Schälchen verteilen und sofort frisch verzehren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	266 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	39 g
BE:	3
Natrium:	8 mg
Kalium:	263 mg = 13% vom Tagesbedarf
Phosphor:	208 mg = 21% vom Tagesbedarf

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium und Phosphor einsparen muss, ersetzt die Hälfte der Haferflocken durch Cornflakes. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 210 mg (10 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 125 mg (12 % vom Tagesbedarf).



FLEISCHSALAT MIT KRÄUTERN UND JOGHURT-SENF-SAUCE

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Scheiben Graubrot (à 45 g)
- 120 g Fleischwurst
- 2 kleine Gewürzgurken (40 g)
- 1 Essl. Joghurt, 1,5% Fett (15 g)
- 1 Essl. Crème fraîche, 30% Fett (15 g)
- ½ Teel. Senf (3 g)
- 1 g Schnittlauch
- 1 kleine Frühlingszwiebel (10 g)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Perfekt für eingefleischte Salatfans.

Zubereitung:

Fleischwurst in feine Streifen schneiden, Gurken in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden. Aus Joghurt, Crème fraîche und Senf eine Sauce rühren, mit je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleischwurst, Gurken und Frühlingszwiebel mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter den Salat mischen. 10 Minuten durchziehen lassen. Fleischsalat auf den Brotscheiben anrichten.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Wird das Graubrot durch die gleiche Menge an Weißbrot ersetzt, sinkt der Phosphorgehalt auf 134 mg (13 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	300 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	22 g
BE:	2
Natrium:	951 mg
Kalium:	248 mg
= 12% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	149 mg
= 15% vom Tagesbedarf	



PANCAKES MIT PREISELBEERCREME

Zutaten

Rezept für 2 Personen

6 g	Mehl
1	Ei
25 ml	Sahne, 40% Fett
75 ml	Wasser
1 Essl.	Butter (20 g)
100 g	saure Sahne, 10% Fett
2 Essl.	Preiselbeeren (50 g)
½ Teel.	Weinsteinbackpulver
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Der wahrscheinlich süßeste Hochstapler.

Zubereitung:

Mehl, Salz, Weinsteinbackpulver und Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Ei, Wasser-Sahne-Gemisch und zerlassene Butter hineingeben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Mit etwas Butter oder Pflanzenöl einfetten. Ein paar Tropfen Wasser hineinträufeln: Wenn es brutzelt, ist die Pfanne heiß genug. Teig in die Pfanne geben und nacheinander 4 Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen. Saure Sahne mit den Preiselbeeren verrühren. Mit den Pancakes auf Tellern anrichten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie immer Weinsteinbackpulver. Damit können Sie sowohl Kalium als auch Phosphor einsparen.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	338 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	38 g
BE:	3
Natrium:	72 mg
Kalium:	179 mg
= 9% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	144 mg
= 14% vom Tagesbedarf	

FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Zutaten

Rezept für 12 Stück

350 g	Mehl
20 g	Joghurt, 1,5% Fett
2	Eier
7 Essl.	Öl (à 12 g)
80 g	Zucker
12 Teel.	Erdbeerkonfitüre (à 20 g)
2 Teel.	Weinsteinbackpulver
1 Prise	Salz
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Bringen Sie Flocken in Hochform.

Zubereitung:

Eier, Öl und Joghurt mit dem Handrührgerät verrühren. Mehl, Weinsteinbackpulver, Zucker und Salz mischen. Auf die Eiermasse geben und kurz unterrühren, damit die Zutaten gut vermischt werden. 12 Mulden einer Muffin-Form mit Papierförmchen auslegen. Die Hälfte des Teigs einfüllen. Mit einem nassen Teelöffel kleine Mulden in den Teig drücken und je 1 Teel. Konfitüre hineingeben. Restlichen Teig darauf verteilen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf dem Rost auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Danach 10 Minuten im Blech und anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer auf eine niedrige Kaliumzufuhr besonders achten muss, verzichtet auf die Erdbeerkonfitüre. Dadurch wird der Kaliumgehalt auf 71 mg (3% vom Tagesbedarf) gesenkt.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	258 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	23 mg
Kalium:	92 mg
	= 5% vom Tagesbedarf
Phosphor:	60 mg
	= 6% vom Tagesbedarf

HEIDELBEER- JOGHURT-CREME



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	218 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	3
Natrium:	65 mg
Kalium:	258 mg
= 13% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	189 mg
= 19% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Heidelbeeren, Konserve
250 g	Joghurt, 1,5% Fett
1	Eigelb (20 g)
2 Blatt	Gelatine
2 Essl.	Pudersucker (20 g)
1	Vanilleschote
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht



Starten Sie beerenstark in den Tag.

Zubereitung:

Die Heidelbeeren in einem Sieb abtropfen lassen. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Eigelb mit dem Vanillemark, dem Pudersucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer auf höchster Stufe schaumig rühren. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gründlich ausdrücken und in einem Topf bei niedriger Hitze auflösen. Danach Gelatine zur Schaummasse geben und gut unterrühren. Den Joghurt vorsichtig unter die Creme heben. Für ca. 5 Minuten kühl stellen, damit die Creme etwas gelieren kann. Drei Viertel der Heidelbeeren auf 2 Gläser verteilen. Die leicht gefestigte Creme kurz aufschlagen, dann auf die Gläser verteilen und für 1 Stunde kaltstellen. Mit den restlichen Heidelbeeren garnieren und servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer seine Eiweißzufuhr beim Frühstück erhöhen möchte, bereitet die Speise mit 100 g Quark (10% Fett) und 150 g Joghurt (1,5% Fett) zu. So steigt der Eiweißgehalt auf 12 g. **Achtung:** Der Phosphorgehalt steigt ebenfalls, nämlich auf 240 mg (24% vom Tagesbedarf).

PFANNKUCHEN-WRAPS MIT KÄSE UND SCHINKEN

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Mehl
1	Ei
50 ml	Sahne, 40 % Fett
200 ml	Mineralwasser
2 Teel.	Öl (à 6 g)
4	Salatblätter vom Kopfsalat (4 g)
2	Scheiben gekochter Schinken (à 30 g)
2 Teel.	Frischkäse mit Kräutern, 40 % Fett (à 15 g)
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nicht nur in Hollywood eine beliebte Rolle.

Zubereitung:

Mehl, Ei, Mineralwasser, Sahne und Salz zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erwärmen und mit 1 Teel. Öl ausstreichen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben. Durch sofortiges Schwenken der Pfanne den Teig gut verteilen und den Pfannkuchen backen. Aus dem restlichen Teig den zweiten Pfannkuchen zubereiten. Die fertigen Pfannkuchen auf Teller legen. Jeden Pfannkuchen mit 1 Teel. Frischkäse bestreichen, jeweils mit 2 Salatblättern und 1 Scheibe Schinken belegen. Pfannkuchen zu festen Rollen wickeln, einmal halbieren und sofort servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Man kann auch fertige Weizentortillas verwenden – und dabei nicht nur Zeit, sondern auch Kalium und Phosphor einsparen. Mit den gleichen Zutaten gefüllt, enthalten Weizentortillas nur noch 153 mg Kalium (8 % vom Tagesbedarf) und 68 mg Phosphor (7 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	414 kcal
Eiweiß:	17 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	400 mg
Kalium:	225 mg = 11 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	184 mg = 18 % vom Tagesbedarf





MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail info@medice.de

www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH



Ein Service von

