

# LEBENLANG

Das Lifestyle-Magazin für Gesundheit & Pflege

## DOSSIER:

Schmerz – was sagt er uns? Und: Wunderwerk Rücken. Wie belastbar ist er?

***Gesunde Gesellschaft***

Ein Hoch auf die Verbundenheit,  
Freundschaft & Treue



# FOLGT UNS!



Folgen Sie uns auch auf **FACEBOOK**,  
**INSTAGRAM** und **TWITTER**.

Dort berichten wir von Schönerem,  
Spannendem und Aktuellem, und eben  
über alles, was wichtig ist rund um das  
Älterwerden

@LEBENLANG\_MAGAZIN



## LEBENLANG

Das Lifestyle-Magazin für Gesundheit & Pflege



> > > EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe starten mit unserem neuen Jahresmotto: **Das blühende Leben!**

Wir wissen doch alle, dass die Jahre über 50 eigentlich die schönsten des Lebens sind. Nicht ohne Grund wird die Generation 50plus „Best Ager“ genannt — es ist die beste (Reife-)Phase des Lebens. Viele Frauen und Männer blühen ab 50, 60 oder gar 70 noch einmal richtig auf, kosten das Leben aus und sind wagemutig. Denn wenn nicht jetzt, wann dann?

Und getreu unserem Jahresmotto „das blühende Leben“ wird jede Ausgabe in diesem Jahr von einer Blume oder Pflanze begleitet. Deren Symbolik und Bedeutung geben dann den thematischen Schwerpunkt der jeweiligen Ausgabe vor.

Diese Ausgabe wird vom immergrünen und rankenden Efeu begleitet, das für tiefe Verbundenheit, Freundschaft & Treue steht. Soziale Bindungen sind für uns Menschen lebenswichtig. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich Freundschaften und Beziehungen positiv auf die Gesundheit auswirken. Das Gefühl von Verbundenheit stärkt den Menschen. Und gerade im Alter, brauchen wir Menschen viel Kraft, um nicht nur Krankheiten zu meistern, sondern eventuell auch Verluste. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen deshalb Momente, Projekte und Initiativen vor, die davon leben, gemeinsam erlebt zu werden.

Auch beim Thema Schmerz ist es gut, darüber zu sprechen. Sich jemanden anzuvertrauen und den Schmerz laut auszusprechen – den seelischen wie auch körperlichen. Was der Körper uns mit Schmerzen sagen will, erklären wir Ihnen in unserem Dossier. Außerdem im Dossier: Das Wunderwerk Rücken. Wie viel er tragen kann und wann es ihm zu viel wird, verraten wir Ihnen im Dossier.

Wenn Ihnen unsere Ausgabe gefällt, sagen Sie es doch Ihrem besten Freund oder Freundin weiter und teilen Sie unsere Ausgabe oder Artikel. Denn geteiltes Vergnügen ist doppeltes Vergnügen!

*Ihre Lydia Brandes & Nadine van Maanen*



## Der Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit – *und den Therapieerfolg*



*Unser Wohlbefinden ist ein komplexer Zustand, der durch viele Faktoren beeinflusst wird. Dazu gehören beispielsweise sportliche Aktivitäten, die unsere Gesundheit steigern können, ausreichend Sonnenlicht, das uns glücklich macht, oder ein ausgeglichenes Seelenleben. Den größten Einfluss auf unsere Gesundheit und Fitness hat aber wohl die Ernährung. Veränderungen in der Ernährung sind körperlich am schnellsten spürbar. „Man ist, was man isst.“ – an diesem Spruch ist viel Wahres dran.*



**Das** Ernährungsangebot ist heutzutage so vielfältig wie noch nie. Für jeden Geschmack und Lebensstil gibt es eine passende Ernährung. Die Vielfalt existiert und die Voraussetzungen, um sich gesund zu ernähren, stehen gut. Dennoch wächst die Zahl ernährungsbedingter Krankheiten in Deutschland seit Jahren. Essen ist allgegenwärtig und heutzutage überall verfügbar. Das Überangebot führt dazu, dass wir oft unbedacht zu Lebensmitteln greifen oder zu Fertigprodukten im Regal. Lebensmittel sollen schmecken, satt machen und dazu noch gesund sein. Diese drei Komponenten in Gerichten ausgewogen zu kombinieren, ist manchmal gar nicht so leicht. Was satt macht und reich an Kalorien ist, hat oft einen hohen Fett- und Zuckergehalt – auf lange Sicht bahnt das den gefährlichen Weg beispielsweise für Bluthochdruck und Diabetes.

### GESUND THERAPIEREN?

Die Frage, welchen Einfluss Ernährung auf den Körper und die Gesundheit hat, treibt weltweit die Forschung an: Inwieweit bedingen sich individuelle Eigenschaften des Menschen und äußere Einflüsse wie die Ernährung? Welche Auswirkungen ergeben sich daraus auf die Gesundheit? Und können Krankheitsverläufe durch Ernährung beeinflusst werden?

Der positive Einfluss gesunder Ernährung auf den Körper ist vielfach belegt, ebenso der negative. Stoffwechsel- und andere chronische Erkrankungen werden durch Ernährung direkt oder indirekt beeinflusst. Auf der Liste der ernährungsbedingten Krankheiten stehen ganz oben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Fast jeder dritte Erwachsene über 45 Jahren leidet in unserem Land an Bluthochdruck. Was viele nicht wissen: Bluthochdruck lässt sich bereits durch eine Ernährungstherapie und ohne Medikamente gut in den Griff bekommen. US-Forscher haben beispielsweise belegt, dass die sogenannte DASH-Diät („Dietary Approaches to Stop Hypertension“) den Blutdruck nachweislich senken kann. Die DASH-Diät sieht eine Ernährungsumstellung hin zu Gemüse, Obst, Nüssen, fettarmen Milchprodukten, Geflügel, Fisch und Vollkornprodukten vor. Auch das Reduzieren von Salz in der Ernährung wirkt sich positiv auf die

*„Der positive Einfluss gesunder Ernährung auf den Körper ist vielfach belegt, ebenso der negative.“*



Foto | Vera Lair | Stocksy



**„Eine Ernährungsumstellung wirkt sich positiv auf den Körper aus und damit auch auf Krankheitsverläufe.“**

Blutdrucksenkung aus. In der US-Studie wurde die Diät an 74.000 Männern und Frauen untersucht. Dabei kam heraus: Jede Verbesserung der Ernährungsweise führte zu einer Senkung des Sterberisikos der Teilnehmer. Genauer: Jede Annäherung um 20 % an die DASH-Diät führt nach zwölf Jahren zu einer Senkung des Sterberisikos um 10 %. Wer sich gesund ernährt, lebt also länger.

Bei Diabetes verhält es sich ähnlich: Der Diabetes-Typ-2, von dem ca. 90 % aller Diabetiker betroffen sind, entsteht nachweislich durch mangelnde Bewegung und Übergewicht. Der übermäßige und einseitige Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln führt zu einer gestörten Insulinausschüttung und letztlich zu einer Insulinresistenz: Die Zellen werden gegen das Insulin unempfindlich. Auch hier haben Studien bewiesen, dass eine Umstellung des Lebensstils hin zu einer gesunden Ernährungsweise die

Foto | Veavea | Stocksy

Typ-2-Erkrankung in vielen Fällen verzögern, verbessern oder gar verhindern kann. Dies zeigt beispielsweise die DiRECT-Studie (Diabetes Remission Clinical Trial) eindrucksvoll: Durch den Wandel zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung verloren die adipösen Teilnehmer mit Diabetes-Typ-2 nicht nur signifikant an Gewicht, sondern 46 % der Probanden erzielten zudem eine Diabetes-Remission, also eine „Diabetes-Heilung“. Auch eine Verbesserung der Blutdruckwerte konnte bei den Probanden nachgewiesen werden.

## DAS ZUSAMMENSPIEL VON ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Ernährung und Gesundheit spielen eindeutig zusammen. Eine Ernährungsumstellung wirkt sich positiv auf den Körper aus und damit auch auf Krankheitsverläufe. Wie die Studien beispielhaft belegen, erzielt eine Ernährungstherapie gesunde Erfolge.

Auch bei Nierenerkrankungen und der Dialyse spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Zum einen können ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck zu einer zusätzlichen Belastungsprobe für den Körper während der Dialyse werden. Denn wenn unterschiedliche Krankheiten auf den Körper einwirken, wird auch deren Behandlung komplexer. Zum anderen führt eine unbedachte und ungesunde Ernährung während der Dialyse in den meisten Fällen dazu, dass bestimmte Mineral- und Nährstoffwerte im Körper ansteigen, was sich negativ auf den Körper auswirkt. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Anstieg der Phosphatwerte bei

**„Auch bei Nierenerkrankungen und der Dialyse spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle.“**



*„Die Ernährung sollte daher immer eine wichtige Rolle spielen – egal ob gesund oder nicht gesund.“*



Nierenerkrankungen. Arbeiten die Nieren nicht mehr zu 100%, kann überschüssiges Phosphat nicht mehr vollständig über die Nieren ausgeschieden werden. Steigen die Phosphatwerte dadurch stark an, folgt eine gefährliche Kettenreaktion: Es kommt zu Kalkablagerungen im Gewebe, dem Abbau von Knochensubstanz und zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Auch die Blut- und Herzgefäße beginnen zu verkalken. Die verengten Blutgefäße erhöhen dann das Risiko für einen Herzinfarkt.

### **GESUND ERNÄHREN? IMMER!**

Die Studien zeigen: Gesundheit und Wohlbefinden haben Menschen zu einem großen Teil auch selbst in der Hand. Was dem menschlichen Organismus zugefügt wird, hat einen direkten Einfluss auf den Körper und die Gesundheit. Die Ernährung sollte daher immer eine wichtige Rolle im Leben spielen – egal ob gesund oder nicht gesund. Denn durch eine gesunde Ernährung kann präventiv vorgesorgt werden, damit ernährungsbedingte Krankheiten erst gar nicht entstehen.

Insbesondere bei der Behandlung nierenkranker Menschen spielt die Ernährung eine große Rolle, denn es gilt, durch die Nahrungsaufnahme den Körper so zu versorgen, dass die Nieren entlastet werden, also weniger Filterleistung erbringen müssen. Es fallen so weniger giftige Abfallprodukte wie Harnstoff im Körper an, wodurch er weniger belastet wird. Dem Körper steht so also mehr Energie zur Verfügung, um sich auf Heilungs- und Reinigungsprozesse zu konzentrieren. Und das verspricht gute Therapieerfolge und damit ein gutes Gefühl. •

*„Gesundheit und Wohlbefinden haben Menschen zu einem großen Teil auch selbst in der Hand.“*



Essen mit Genuss  
– auch mit Dialyse!

Foto | Brooke Lark | Unsplash



*Um das Thema Ernährung und Dialyse kreisen oft viele Fragen und Unsicherheiten: Gibt es Lebensmittel, auf die ich als Nierenpatient verzichten muss? Worauf muss ich bei Gerichten besonders achten, damit es meinem Körper gut geht?*

Foto | Nordwood | Unsplash

**Mit** Dialyse geht in Sachen Ernährung mehr, als Patienten anfänglich vermuten. Dialyse bedeutet nicht ständige Diäten oder den Verzicht auf ganze Lebensmittelreihen. Auch Lieblingsgerichte müssen nicht vom Speiseplan gestrichen werden. Dialyse und Ernährung bedeutet, sich ausgewogen und bewusst zu ernähren. Wer ein paar Grundsätze im Kopf behält und die Übersicht über seinen Ernährungsplan hat, kann seine Nähr- und Mineralstoffwerte, die bei der Dialyse wichtig sind, besser kontrollieren.

Die Freude am Kochen und am Essen geht mit Dialyse nicht verloren, wenn man weiterhin neugierig bleibt und neue Gerichte ausprobiert. **Und wer selber den Kochlöffel schwingt, weiß genau, was drin ist, und damit auch, was gut für einen ist.** Als Mensch haben wir unsere Ernährung selbst in der Hand. Und damit nicht nur einen großen Teil unserer Gesundheit, sondern vor allem auch von unserem persönlichen Wohlbefinden. **Schaffen Sie sich ein Bewusstsein für das, was Sie täglich zu sich nehmen.** Sie werden merken, dass Sie so schnell lernen werden, gesunde Tagesbilanzen zu schaffen.

Bewusstsein bedeutet auch zu wissen, was gut für einen ist. Zu wissen, was drinsteckt. Und zu wissen, wie man mit einem bestimmten Ernährungsverhalten seine Nähr- und Mineralstoffwerte beeinflussen kann. Tagesbilanzen können gut angepasst werden, indem man einige Lebensmittel variiert oder austauscht. Wie genau das funktioniert, wollen wir Ihnen mit unseren folgenden Gerichten ans Herz legen. **Jedes unserer Rezepte ist für die ganze Familie gedacht, für HD- wie auch für PD-Patienten.** Das besondere hierbei: Wir erläutern die in den Gerichten enthaltenen Nähr- und Mineralstoffe, die vor allem für Dialysepatienten wichtig sind.

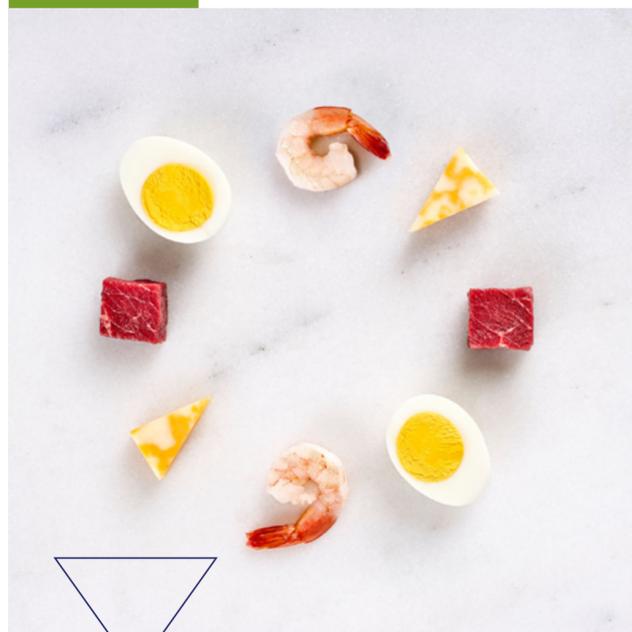


## Was tut mir gut?

### Das kleine Ernährungs-GLOSSAR

Folgende Mineralstoffe sollten Sie grundsätzlich als Dialysepatient im Blick haben. Dafür ist es erst einmal wichtig zu wissen, welche Stoffe sich eigentlich in welchen Lebensmitteln befinden. In unserem kleinen Glossar haben wir deshalb ein paar Beispiele für Sie zusammengefasst.

#### EIWEISS



Der **Eiweißbedarf** steigt bei der Hämodialyse aus verschiedenen Gründen, dies gilt ebenso für die Peritonealdialyse. Wegen des dialysebedingten Eiweißverlustes bei der PD benötigt der Körper im Schnitt 50 % mehr Eiweiß als vor der Dialyse.

Der Grundumsatz an Kalorien und Eiweißen steigt auch bei der HD, da die Blutwäsche Energie vom Körper fordert. Die ausreichende Aufnahme von Kalorien und Eiweißen ist deshalb bei der Dialyse besonders wichtig.

**Steckt z. B. in:** Fisch, Fleisch, Milchprodukten wie Käse, aber auch in Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Getreideprodukten.

**Beachten Sie:** Je mehr Eiweiß Sie zu sich nehmen, desto mehr Phosphat nehmen Sie gleichzeitig auf, denn in eiweißreichen Lebensmitteln steckt ebenso viel Phosphat.



#### SO BERECHNEN SIE IHREN EIWEISSBEDARF:

pro kg Körpergewicht ca. 1,0 bis 1,3 g Eiweiß

bei einem Körpergewicht von 70 kg wären es:

$70 \times 1,3 \text{ g} = 91 \text{ g}$  Eiweiß pro Tag, die Sie benötigen

Foto | Suzanne Clements | Stocksy

#### KOCHSALZ



Beim **Kochsalz** (Natriumchlorid) sind keine Besonderheiten bei der PD oder HD zu berücksichtigen.

Auf das zusätzliche Salzen von Gerichten sollte möglichst verzichtet werden, da die meisten Lebensmittel und Gerichte bereits eine ausreichende Menge an Salz enthalten.

**5 bis 7 g/Tag empfohlene Salzmenge**  
**Salz macht durstig!**

#### TRINKEN



Bei Patienten mit einer eingeschränkten Nierenfunktion oder bei Peritonealdialysepatienten spielen die **Trinkmenge** und auch der Wassergehalt in Lebensmitteln eher eine untergeordnete Rolle. Bei Hämodialysepatienten ist die Trinkmenge allerdings ein großes Thema. Hier gibt es starke Unterschiede je nach Restausscheidung der Patienten.

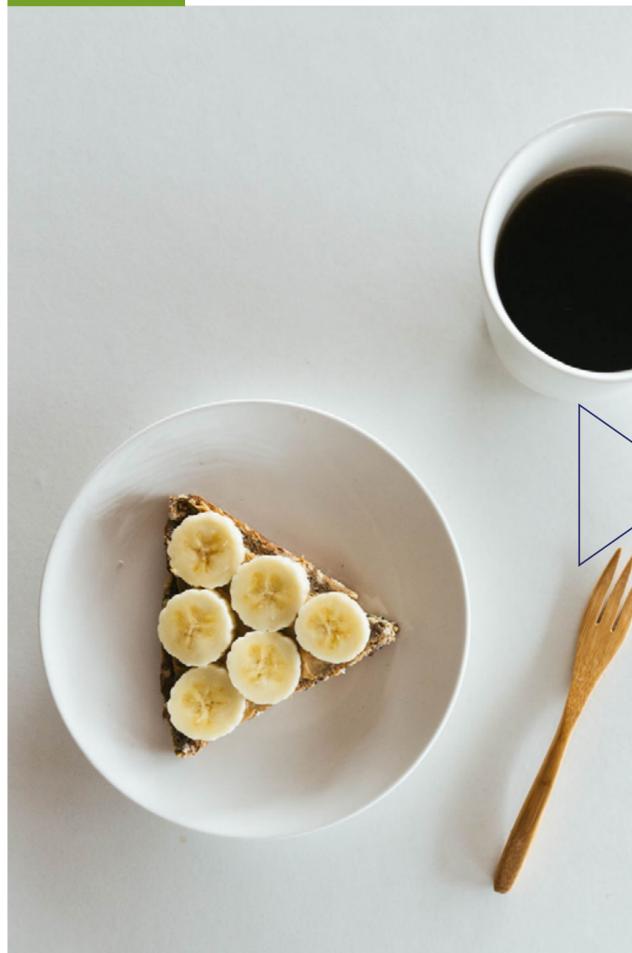
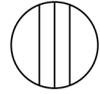
#### KLÄREN SIE MIT IHREM ARZT:

Die Trinkmenge fällt bei jedem Patienten individuell aus.

Foto oben | Dasha Romanova | iStock | Foto unten | Manu Schwendener | Unsplash



## KALIUM



Bei **Kalium** und Phosphat ist die Lage eindeutig und für alle Betroffenen zutreffend: Steigen die Werte an, empfiehlt man, kalium- oder phosphatreiche Lebensmittel auszutauschen oder einfach kleinere Mengen davon zu essen.

**Kalium steckt in:** vielen Gemüsesorten und in bestimmten Obstarten wie bspw. Bananen oder getrockneten Früchten.

**Übrigens:** Der Kaliumgehalt in vielen Gemüsesorten lässt sich durch das Kleinschneiden, Einlegen in viel Wasser oder das längere Kochen reduzieren. Das Kochwasser dann aber bitte nicht weiterverwenden.

**2.000 bis 2.500 mg/Tag empfohlene Kaliummenge**

## GENERELL GILT:

Nehmen Sie ausreichend Kalorien und Eiweiße zu sich und versuchen Sie gleichzeitig, den Kalium-, Phosphat- sowie den Kochsalzgehalt und die Trinkmenge gering zu halten.

Foto | Sophia Hsin | Stocksy

## PHOSPHAT



**Phosphat steckt in:** Fleisch, Milchprodukten und den meisten Fertigprodukten.

**Übrigens:** In Fertigprodukten wird den Nahrungsmitteln künstlich Phosphat hinzugefügt, um bspw. die Haltbarkeit zu verlängern. Man erkennt die Stoffe an den E-Nummern (z. B. E322, E340 etc.). Die eigene Verarbeitung und frische Zubereitung von Lebensmitteln ist also der beste Weg, den Phosphatgehalt im Blick zu haben.

**1.000 bis 1.400 mg/Tag**

Foto | Monika Grabkowska | Unsplash

**Phosphor** ist der Stoff, der sich in Lebensmitteln befindet. Sobald es in den Körper gelangt, spricht man von Phosphat. Umgangssprachlich ist aber meistens die Rede von Phosphat, deshalb haben wir diese Bezeichnung im Folgenden beibehalten.

## TIPP

Es empfiehlt sich, zu den sogenannten „Phosphatbindern“ zu greifen. Der Wirkstoff dieser Medikamente bindet einen Teil des Phosphats aus der Nahrung im Magen-Darm-Trakt, der dann über den Stuhl ausgeschieden wird. Das Phosphat aus der Nahrungsaufnahme kann so einfach und effizient reduziert werden. Wichtig ist, bei phosphatreicher Nahrung ausreichend Phosphatbinder zu sich zu nehmen. Sprechen Sie daher persönlich mit Ihrem Arzt über die Einnahme von Phosphatbindern; er kann für Ihre individuellen Bedürfnisse Empfehlungen aussprechen.



### DOWNLOAD

Alle Rezepte können Sie  
**GRATIS** am Ende  
der Rezeptstrecke  
herunterladen.



## Vielfalt genießen

Abwechslungsreiche  
Rezepte zum Nachkochen

Foto | Joanie Simon | Unspalsh



# Haferflocken im Glas

## MIT SKYR UND HEIDELBEEREN



Über Nacht ruhen lassen  
Zubereitungszeit  
15 Min.



1 Portion



### Zutaten

- 5 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 100 g Skyr
- 100 g Milch
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Orange
- 1 Handvoll Heidelbeeren

### Zubereitung

1. Skyr, Milch, Haferflocken, Chiasamen und Zimt in ein passendes Glas\* oder eine Schüssel geben und gut verrühren. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit Haferflocken und Chiasamen quellen können.
2. Am nächsten Morgen die Heidelbeeren waschen und auf etwas Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
3. Orange schälen und klein schneiden. Das frische Obst auf die eingeweichten Haferflocken geben und unterrühren.

\*Wählen Sie ein Glas, das mit den eingeweichten Flocken nur zur Hälfte gefüllt ist. So kann man am nächsten Morgen leicht das Obst untermengen.



### TIPP

**Schmeckt auch mit Dinkelflocken. Pro Portion sind das etwa 25 mg mehr Phosphor und Kalium.**

**Alternativen zu Milch, die einen geringeren Phosphor- und Kaliumgehalt aufweisen, sind ein Sahne-Wasser-Gemisch\* oder Hafermilch (s. u.).**  
\*30 g Sahne, 70 ml Wasser



### INFO

*Skyr ist eine isländische Spezialität, die einer Mischung aus Joghurt und Quark ähnelt. Sie wird in Deutschland als Frischkäsezubereitung deklariert, die ähnliche Werte wie Quark aufweist.*

**PRO PORTION** | 430 kcal | EW 23 g | FE 8 g | KH 55 g | H<sub>2</sub>O 376 g | P 550 mg | KA 770 mg  
| P/E-Quotient 24

**HAFERDRINK** | 410 kcal | EW 21 g | FE 5 g | KH 58 g | H<sub>2</sub>O 376 g | P 500 mg | KA 670 mg

**SAHNE-WASSER-GEMISCH** | 455 kcal | EW 20 g | FE 13 g | KH 51 g | H<sub>2</sub>O 376 g | P 480 mg | KA 660 mg



# Tajine

## MIT HACKFLEISCH UND EIERN



Zubereitungszeit  
30 Min.



4 Portionen



### Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 600 g Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Blättchen von 6 Stielen Petersilie
- Blättchen von 6 Stielen Koriander
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Kurkuma



### Zubereitung

1. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, anschließend enthäuten und entkernen. Danach in ganz kleine Würfel schneiden. Oder Dose mit gehackten Tomaten öffnen.
2. 3 Zwiebeln schälen, eine in Würfel und zwei in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in 2 EL Olivenöl glasig anbraten.
3. 2 Knoblauchzehen schälen, hacken und die Hälfte zusammen mit den Tomatenstückchen zu den Zwiebeln geben.
4. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Kurkuma, 1 TL Zucker würzen und 30 Minuten köcheln lassen, um die Tomatensauce einzudicken.
5. Petersilie und Koriander hacken. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, jeweils ½ TL Ingwer und Paprika und 1 TL Kurkuma würzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel, Koriander und Petersilie hinzugeben und

alles vermengen. Anschließend aus der Masse kleine Bällchen formen.

6. Die Bällchen in die Tomatensauce geben und etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
7. Noch einmal abschmecken. Anschließend die Eier vorsichtig in die Sauce gleiten lassen, sodass sie als Spiegeleier auf der Tajine liegen. Herd ausschalten und die Eier bei geschlossenem Deckel in der Restwärme gar ziehen lassen.

DAZU PASST  
FLADENBROT

WEITERE  
INFOS UND  
TIPPS



**PRO PORTION** | 430 kcal | EW 34 g | FE 30 g | KH 9 g | H<sub>2</sub>O 290 g | P 395 mg | KA 970 mg | P/E-Quotient 12



## TIPP

*Wer mag, gibt zusammen mit dem Hackfleisch noch 200 g tiefgekühlte Erbsen hinzu. Schärfer wird es durch die Zugabe von Harissa. Der Kaliumgehalt ist bei den Dosentomaten etwas geringer.*

*Kurkuma hat eine stark färbende Wirkung. Vorsicht daher bei empfindlichen Arbeitsplatten oder Geräten. Auch Kleidung sollte vor dem Kontakt mit Kurkuma geschützt werden.*



## INFO

P/E-Quotient =  
Verhältnis von  
mg Phosphor zu  
g Eiweiß

*Der Phosphor-Eiweiß-Quotient ist ein Maßstab dafür, welche Lebensmittel eine hohe Menge an Eiweiß, aber trotzdem wenig Phosphat enthalten. Beträgt der Quotient bis etwa 16, ist das Nahrungsmittel für Dialysepatienten geeignet. Bei normalen gemischten Gerichten liegt der Quotient in der Regel über 17.*





# Kokos-Curry-Pfanne

## MIT TOFU



Zubereitungszeit  
25 Min.



4 Portionen



### Zutaten

- 150 g braune Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Zuckerschoten
- 400 g Tofu
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 6–8 Stiele Koriander
- Salz, Pfeffer, Limettensaft

### Zubereitung

1. Pilze reinigen, putzen und halbieren. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Pilze hinzugeben und etwa 4 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. In die Pfanne geben und weitere 1–2 Minuten garen.
4. Zuckerschoten waschen und schräg dritteln, Tofu in Würfel schneiden. Nach der oben genannten Garzeit zu dem Gemüse geben.
5. Currypulver über dem Pfanneninhalt verteilen und gut vermengen.
6. Kokosmilch zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugeeckt weitere 3 Minuten köcheln lassen.
7. Koriander waschen, trocken schütteln und das obere Drittel der Stiele grob hacken.
8. Curry mit etwas Limettensaft abschmecken und mit Koriander bestreuen.

NOCH EIN TIPP  
FÜR SIE



DAZU PASST REIS

**PRO PORTION** | 173 kcal | EW 10 g | FE 11 g | KH 12 g | H2O 298 g | P 200 mg | KA 895 mg | P/E-Quotient 20/19/12

**350 G HÄHNCHENBRUST** | 240 kcal | EW 25 g | FE 13 g | KH 12 g | H2O 261 g | P 289 mg | KA 646 mg

**200 ML KOKOSMILCH / 50 ML SAHNE / 150 ML WASSER** | 203 kcal | EW 9 g | FE 15 g | KH 11 g | H2O 286 g | P 175 mg | KA 635 mg



## TIPP

*Kokosmilch und Tofu liefern bei diesem Gericht mehr als die Hälfte an Kalium.*

*Nehmen Sie Kokosöl zum Anbraten, um den Kokosgeschmack zu intensivieren. Die Hälfte der Kokosmilch durch 50 ml Sahne und 150 ml Wasser ersetzen. Ersparnis: etwa 250 mg Kalium pro Portion.*

*Wenn Sie mögen, können Sie den Tofu durch Hähnchenbrust ersetzen. Die Eiweißmenge erhöht sich auf 25 g pro Portion bei gleichbleibendem Kaliumgehalt. Allerdings steigt durch diese Veränderung der Gehalt an Phosphor, der Phosphor-Eiweiß-Quotient ist jedoch günstig und liegt bei 12.*

*Dieses Gericht hat wenig Eiweiß. Denken Sie bei den anderen Mahlzeiten daran, Ihren Eiweißbedarf zu decken. Zum Beispiel durch eine süße oder pikante Quarkspeise.*





# Good Life WOCHEN

Essen mit Genuss  
– auch mit Dialyse!



**DOWNLOAD**

Das Booklet mit  
allen Rezepten steht  
Ihnen hier GRATIS als  
Download bereit.





## Dos and Don'ts Unsere Ernährungsgrundsätze



**Noch mehr  
Ernährungstipps finden  
Sie in unserem Booklet.  
Zum Download**



**ERNÄHRUNG IST KOPFSACHE!** Eine gesunde und positive Einstellung zu Ihrer Ernährung hilft Ihnen dabei, Ihr Ernährungsverhalten mit einer gewissen Leichtigkeit anzugehen.

**VERLIEREN SIE SICH NICHT IN KLEINEN DETAILS UND MINUTIÖSEN BERECHNUNGEN.** Vielmehr gilt es, die Ernährung als Ganzes im Blick zu behalten. Betrachten Sie nicht einzelne Mahlzeiten, sondern eher eine ganze Woche. Ernährung und Dialyse heißt, auf lange Sicht einen gesunden Ausgleich zu finden.

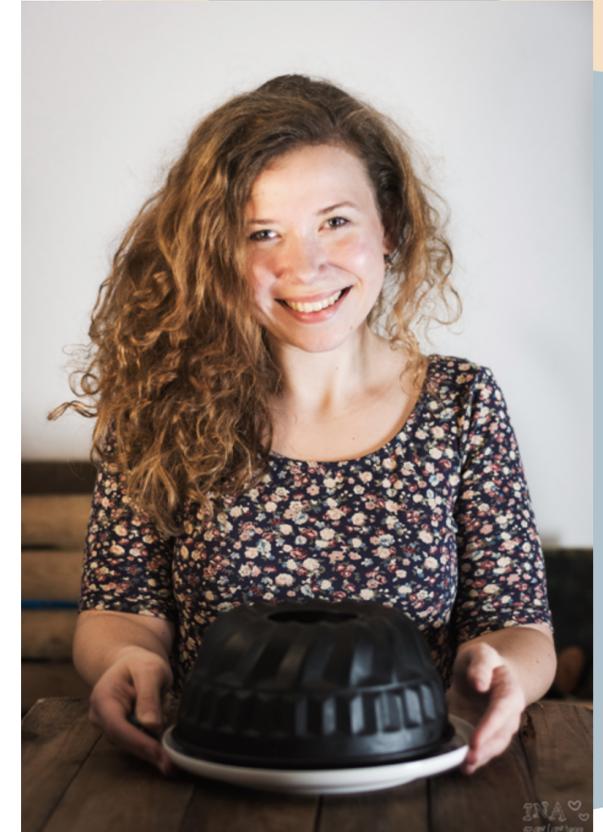
**ESSEN MACHT SPASS!** Verlieren Sie nicht die Freude am Kochen und Essen. Genießen Sie auch mal ein aufregendes Gericht im Restaurant oder mit Ihrer Familie – solange Sie weiterhin die Balance Ihrer Mineral- und Nährstoffe im Blick haben.

**KLEINE VERÄNDERUNGEN VERSPRECHEN DIE GRÖSSTEN ERFOLGE.** Verändern Sie nicht gleich Ihr komplettes Essverhalten, denn das bringt Sie nur durcheinander. Schauen Sie, wie Sie kleine Dinge in Ihrem Alltag und in Ihren Verhaltensstrukturen am Esstisch verändern können. Meistens sind es die kleinen Dinge, die auf lange Sicht die besten Resultate erzielen.

**GREIFEN SIE ZU KLEINEN HILFEN!** Es bewährt sich, Wochenpläne über Ihre Gerichte zu erstellen. So haben Sie alle Zutaten und Lebensmittel übersichtlich im Blick. Zusätzlich können Sie auch zu digitalen Helfern greifen, um Ihre Ernährung zu dokumentieren und Nährstoffe ganz einfach zu berechnen. Die Gesundheits-App „Diät-Coach Dialyse“ ist bspw. ein praktischer mobiler Ernährungsassistent, der speziell an die Anforderungen von Dialysebehandlungen angepasst ist ([www.nephron-verlag.de](http://www.nephron-verlag.de) ➔).

## Foodstyling und -Fotografie

Ina findet man auf ihrem Foodblog **„Ina Is(s)t“** ➔. Schon in Kindertagen hat sie es geliebt, mit ihrer Mutter und ihrer Oma zu kochen. So entwickelte sie über die Jahre eine große Leidenschaft für kulinarischen Genuss sowie ihre Freude am Kochen und Backen. Wichtig bei ihren Gerichten sind ihr vor allem die Herkunft und die Qualität der Lebensmittel.



**Sophia Schillik (SSCH)** ➔ schreibt seit vielen Jahren als Journalistin und Foodexpertin auf ihrem Blog „Text Bild Manufaktur“ über Genussthemmen, entwickelt, realisiert und fotografiert Rezepte. Und nebenbei bereist sie privat und beruflich die Welt.



## Die Ernährung – so individuell wie die Dialyse

Im Interview mit



Sabine Echterhoff

*Sabine Echterhoff ist Ernährungsexpertin und hat sich auf die komplexe Ernährung von Dialysepatienten spezialisiert. Sie kennt sich mit dem Thema aus, hat bereits unzähligen Nieren- und Dialysepatienten beratend zur Seite gestanden. Sie weiß, mit welchen Sorgen die Patienten während ihrer Dialyse der Ernährung gegenüberstehen. In unserem Interview erklärt sie uns, was Ernährung und Dialyse bedeutet und worauf es in diesem Zusammenhang wirklich ankommt.*

[www.sabineechterhoff.de](http://www.sabineechterhoff.de) ➔

**Sie haben bereits viele Nieren- und Dialysepatienten beraten: Was sind die größten Befürchtungen von Nierenpatienten über die Dialysezeit, die sie am Anfang haben?**

Viele Nierenpatienten, mit denen ich zum ersten Mal spreche, haben sich zuvor in Zeitschriften oder im Netz informiert oder mit anderen Patienten über die Dialyse gesprochen. Sie haben eine vage Vorstellung, was auf sie zukommt. Auch beim Essen. Das ist einerseits gut. Beim Essen ist es manchmal kontraproduktiv, weil sie sich auf Dinge stürzen, die noch gar nicht aktuell sind. Die Dialyse ist eine sehr individuelle Therapieform. Was für den einen Patienten gilt, muss nicht gezwungenermaßen auch für den anderen gelten. Ich höre dann oft Sätze wie: „Ich darf kein Kalium essen!“ oder „Ich darf nichts mehr trinken!“ Ich fange dann erst einmal damit an zu erklären, wie wichtig es ist, dass der Körper genug Energie und Eiweiß bekommt.

Das Gefährliche hierbei ist, dass einige Patienten bspw. aus Angst vor zu viel Gewichtszunahme zwischen den Dialysen anfangen, weniger zu essen. So nehmen sie nicht ausreichend Kalorien zu sich und damit auch weniger Eiweiß. Dadurch verliert der Körper auf lange Sicht an Fett, Muskulatur und Körpermasse. Das Risiko steigt dadurch, anfälliger für andere Erkrankungen zu werden. Mangelernährung ist unter Dialysepatienten durchaus ein großes Thema. Das ist aber nicht allen bewusst.

*„Der Ernährungsplan ist genauso individuell wie die Dialyse.“*



## SABINE ECHTERHOFF

Sabine Echterhoff beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit dem Essen in der Dialyse. Wichtig ist ihr nicht die Stelle hinter dem Komma, sondern ein entspannter, aber ergebnisorientierter, individueller Umgang mit dem Essen. Sie ist überzeugt, dass Gewohnheiten nur in kleinen Schritten verändert werden sollten. Am besten da, wo es nicht so wehtut oder wo mit kleinen Veränderungen schon viel erreicht werden kann.

### **Was ändert sich in meinem Ernährungsplan, wenn ich die Dialyse mache?**

Das kommt darauf an, wo Sie anfangen. Ich empfehle immer, bei den sich ähnelnden und wiederkehrenden Mahlzeiten anzufangen. Das sind bei den meisten Menschen Frühstück und Abendessen. Eine Veränderung hier wirkt sich im besten Fall sieben Mal pro Woche aus. Wenn

ich zu wenig Eiweiß esse, dann packe ich mir Quark unter die Marmelade. Und wenn ich Phosphat einsparen will, dann verändere ich die Brotsorte oder den Käse und denke an meinen Phosphatbinder. Und wenn ich weiß, dass mein Lieblingsessen viel Kalium enthält, dann überlege ich mir, wo ich bei den anderen Mahlzeiten einsparen oder austauschen kann.

Es ist nicht immer leicht, etwas beim Essen zu verändern. Gewohnheiten, die man über Jahre gepflegt hat, halten uns gerne davon ab. Und Gewohnheiten zu verändern, fordert sicherlich am Anfang mehr Disziplin und Durchhaltevermögen.

### **Gibt es Grundsätze oder -regeln, die Dialysepatienten beachten sollten?**

Es gibt sicherlich ein paar Grundsätze, bspw. dass Kalium- oder Phosphatwerte bestimmte Grenzen nicht überschreiten sollten. Oder bei der Trinkmenge oder beim Eiweiß. Das gleiche Essen kann bei verschiedenen Patien-

ten unterschiedliche Ergebnisse erzielen. Jeder Körper und Organismus ist nun mal anders. Genauso wie jede Dialysebehandlung individuell ist.

### **Was geben Sie Dialysepatienten gern mit auf den Weg, wenn Sie ihnen beratend zur Seite stehen?**

Sprechen Sie sich keine strikten Verbote aus, wenn es um die Ernährung geht. Verbote führen dazu, dass der Kopf sie in den Gedanken fest verankert und sie plötzlich omnipräsent sind. Gewohnheiten und Ernährung sind Kopfsache! Wenn ich Ihnen beispielweise heute sage, Sie dürfen keinen Kaffee mehr trinken, wird das dazu führen, dass Sie auf einmal an jeder Ecke leckeren Kaffeeduft riechen oder überall die Gelegenheiten für einen kleinen „Coffee-to-go“ erspähen. Sie denken dann den ganzen Tag nur an das Verbot, an Kaffee und an den guten Geschmack. Dann völlig auf Kaffee zu verzichten – auch wenn er Ihnen nicht guttut – fällt schwer.

Ich unterstütze Patienten stets, Dinge in kleinen Schritten zu verändern. Denn kleine Veränderungen versprechen meistens die größten Erfolge. Versuchen Sie, nach und nach Lebensmittel oder Gewohnheiten zu verändern. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Becher für Becher den Kaffeekonsum zu reduzieren. Oder zu kleineren Tassen zu greifen ... •

*„Nicht Verbote sollen im Vordergrund stehen, sondern die Vielfalt des Essens.“*

Verpassen Sie nicht  
**LEBENLANG N°17**  
im Juni 2019

WWW.LEBENLANG.DE

Bleiben Sie bis dahin  
in Kontakt über:



**FACEBOOK**

[www.facebook.com/lebenlang.magazin](http://www.facebook.com/lebenlang.magazin)



**TWITTER**

[@lebenlang\\_mag](https://twitter.com/lebenlang_mag)



**INSTAGRAM**

[@lebenlang\\_mag](https://www.instagram.com/lebenlang_mag)



**NEWSLETTER**

[@lebenlang\\_mag](mailto:lebenlang_mag@lebenlang.de)