

# Die Ernährungs-Docs

## Therapie bei Nierensteinen (Kalziumoxalatsteinen)

Erstsendung: Montag, 04.02.2019, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Viel Gemüse und Obst essen.** Fünfer-Regel: 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll zuckerarmes (!) Obst am Tag.
- ✓ 3 Hauptmahlzeiten und **4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.**
- ✓ **Kohlenhydrate reduzieren!** Keine Süßigkeiten und möglichst nichts aus hellem Mehl, wenig Weizen. Stattdessen komplexe Kohlenhydrate (Vollkornbrot, -pasta, -reis): Im Vollkorn stecken gesunde Ballaststoffe.
- ✓ **Eiweiß richtig dosieren:** 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht im Normalgewicht. Beispiel: Eine Frau, 65 Kilo bei 1,70 Meter (Normalgewicht), braucht 65 g Eiweiß pro Tag, am besten verteilt auf 3 Mahlzeiten. Ein Mann, 80 Kilo/1,85 Meter, braucht 80 g Eiweiß.
- ✓ **Kalziumaufnahme beachten: 800–1.000 Milligramm pro Tag.** Daher max. 2–3 Portionen Milch oder Milchprodukte täglich. Beispiel für eine Tagesration: zum Frühstück Naturjoghurt mit Himbeeren, mittags Brokkoli mit einem Schnittlauchquark und abends eine Scheibe Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Kresse.
- ✓ **Oxalsäurereiche Lebensmittel meiden** (Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer, auch Amarant, Kakao, Weizenkleie).
- ✓ **Wenig Salz** essen: Salz fördert die Kalziumausscheidung!
- ✓ **Magnesium und Zitronensäure helfen dem Darm**, Oxalat aufzunehmen. Magnesium steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Erbsen, Linsen und Sonnenblumenkernen, auch in Bohnen oder Kartoffeln – Zitronensäure in Zitrusfrüchten.
- ✓ Ölwechsel in der Küche: **mehr hochwertige Pflanzenöle** einsetzen, dafür tierische Fette reduzieren (sie enthalten entzündungsfördernde Arachidonsäure).
- ✓ Bis zu 2 x pro Woche **mageres Fleisch**, wenig Wurstwaren, vor allem Schwein meiden wegen der Arachidonsäure.
- ✓ 1–2 x pro Woche **Fisch** – davon mind. 1 x fetten Seefisch wegen der gesunden **Omega-3-Fettsäuren**.
- ✓ **Viel trinken!** Mind. 2,5-3 Liter/Tag harnneutrale Getränke wie Früchtetees, Nieren- und Blasentees, mineralstoffarme Mineralwasser, auch verdünnte (Zitrus-)Fruchtsäfte.
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten: täglich mindestens 10.000 Schritte!

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot und Backwaren, Beilagen</b>	In Maßen: Vollkornbrot/-brötchen, insbesondere aus Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Quinoa; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Krokette, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food <u>Wegen Oxalsäure:</u> Amarant, Weizenkleie, Kakao
<b>Snacks und Knabberkram</b>		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	Apfel, Aprikosen, Avocado, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Marillen, Nektarine, Papaya, Pflaumen, Pfirsiche, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen; <u>kalziumreich:</u> Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Orangen	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus  <u>wegen Zuckergehalt auch:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Artischocken, Aubergine, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fenchel, Paprika, Gurke, Kürbis, Tomate, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Zucchini, Sauerkraut und Pilze; <u>kalziumreich:</u> Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Rucola, weiße Bohnen	<u>Wegen Zuckergehalt einschränken:</u> Mais, Süßkartoffeln <u>wegen Oxalsäure:</u> Mangold, Rhabarber, Rote Bete, Sauerampfer, Spinat
<b>Nüsse und Samen</b> (max. ca. 3 x 20 g/Woche)	generell wenig, da viele <u>Mineralstoffe</u> , darunter Kalzium – <u>am ehesten:</u> Chia-, Lein- und Flohsamen; Sonnenblumenkerne	generell gesalzene Nüsse; <u>wegen Oxalsäure:</u> Mandeln, Cashews, Erdnüsse, Haselnüsse, Macadamia, Pekannüsse, Walnüsse
<b>Fette und Öle</b> (2-3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl und Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2,5-3 Liter/Tag)	Leitungswasser, Nieren- und Blasentees, Kräuter- oder Früchtetees, salz- und kalziumarme Mineralwasser, stark verdünnter Orangensaft; <u>max. 1-2 Tassen:</u> frischer Filterkaffee (besser	Fruchtsaft pur, Softdrinks, Kakao, Alkohol

	entkoffeiniert), schwarzer Tee	
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 x pro Woche, je ca. 150-200 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; panierter Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 2 x pro Woche, je ca. 120-150 g)	Magere Varianten wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Aspik; Geflügelfleisch, Rinderfilet	Generell paniertes Fleisch sowie Fleisch und Wurst vom Schwein; Leberwurst, Weißwurst, Salami, Mortadella, Fleischwurst, Wienerle, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse
<b>Eier</b> (max. 3-5 pro Woche), <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier ( <u>Eigelb ist kalziumreich</u> ); <u>besonders kalziumreich:</u> fettarme Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.