

Liebe Patientinnen, liebe Patienten des NTx 360° Projekts,

nach erfolgreicher Nierentransplantation geht es nun darum, wieder zu lernen sich mit dem Thema Essen und Nahrungsaufnahme auseinanderzusetzen. Ich möchte Ihnen gerne die 3 W – Fragen des Ernährungs-1x1 vorstellen.

Die 3 W – Fragen:

1. Wie esse ich?
2. Wann esse ich?
3. Was esse ich?

Wie esse ich?

- Entscheidend ist eine Balance zwischen der Energieaufnahme und dem Verbrauch zu finden.
- Langsames Essen -> Erkennen und Spüren von Sättigungsgefühl.
- Das Essen auf kleinen Tellern anrichten -> Überblick behalten.

Wann esse ich?

- Regelmäßig 3 Mahlzeiten mit mindestens 4 Stunden Pause dazwischen (ständiges Essen hemmt die Fettverbrennung und hält den Insulinspiegel hoch)

Was esse ich?

- Gute und komplexe Kohlenhydrate
- Viel Gemüse (zu jeder Mahlzeit) und etwas Obst (Cave: Anstieg des BZ)
- Entscheidend ist die Zusammensetzung des Gerichts auf dem Teller (2/4 des Tellers sollen mit Gemüse, ¼ des Tellers mit Vollkornprodukten und ¼ des Tellers mit eiweißreichem Lebensmittel belegt sein)

Was sind gute, was sind schlechte Kohlenhydrate?

Was passiert in meinem Körper, wenn ich nicht komplexe Kohlenhydrate zu mir nehme?

Was passiert in meinem Körper, wenn ich komplexe Kohlenhydrate hinzuführe?

Welche Fette soll ich zu mir nehmen?

Welche eiweißreichen Lebensmittel sind gut für mich?



Kohlenhydrate

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50 % der täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen.

Wie hoch der individuelle Energiebedarf ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Grundumsatz (ist die Energiemenge die für die Grundfunktionen des Organismus (Herz, Atmung, Nieren) im Ruhezustand benötigt wird.
- Leistungsumsatz (umfasst die Energiemenge, die über den Grundumsatz hinaus benötigt wird z.B. körperliche Aktivitäten in Freizeit und Beruf (PAL-Physical Activity-Level)
- physiologischen Komponenten (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstumsphasen)
- Thermogenese, also, wenn durch Stoffwechselaktivität Wärme produziert wird (z. B. nach dem Essen)

Bei einem PAL von 1,4 (überwiegend sitzende Tätigkeit) bedeutet das rund 230g/d für Frauen und 300g/d für Männer.

z.B. stecken 230g Kohlenhydrate in:

- 100 Gramm Haferflocken mit Chiasamen und einem Joghurt
- 2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen und 50 Gramm Mandelmus
- 100 Gramm Naturreis mit 100 Gramm grünen Erbsen und einem kleinen Glas Malzbier z.B. (netdoktor.de)

Die guten/komplexe Kohlenhydrate haben einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark aus dem Gleichgewicht bringen. Hoher Ballaststoffanteil!

- Alle Gemüsesorten
- Alle unverarbeiteten Früchte (kein Dosenobst, Marmelade, Sirup)
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln
- Vollkorngetreide wie Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse
- Kartoffeln und Süßkartoffeln

Die schlechten/nicht komplexen Kohlenhydrate sind industriell verarbeitet. Die Verarbeitung besteht insbesondere darin, die Ballaststoffanteile zu entfernen. (Randschichten und Keim des Korns werden entfernt, Vollkornreis wird poliert) Die Haltbarkeit des Lebensmittels wird somit erhöht und verliert an Vitalstoffen.

- Zucker
- Weißmehl
- Graubrot / Weizenmischbrot
- weißer polierter Reis
- Kekse
- Gebäck
- Kuchen
- Stark verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kartoffelchips, Fertigmkartoffelpüree)
- Gesüßte Getränke (Cola, Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte
- Süßigkeiten, Schokolade, Bonbons

Fette

Welche Fette soll ich zu mir nehmen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 0,5 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr durch die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure und 2,5 Prozent durch Omega-6-Fettsäuren Linolsäure abzudecken.

Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sollte dabei 5:1 sein, also fünf Teile Omega-6-Fettsäuren zu einem Teil Omega-3-Fettsäuren. Derzeit liegt das durchschnittliche Verhältnis, das man aufnimmt, allerdings bei etwa 8:1, denn der Mensch nimmt im Schnitt mehr Lebensmittel auf (Fett, Eier und Fleisch), in denen Omega-6-Fettsäuren enthalten sind.

Essenzielle Fettsäuren (mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

- Omega 3 Fettsäuren (alpha Linolensäure): Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Olivenöl, Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch oder Sardine.
- Omega 6 Fettsäuren (Linolsäure): tierischen Fetten, Muskelfleisch und Innereien, Eiern – vor allem im Eigelb – und Milchfett

Fazit: Omega-6-Fettsäuren sind wichtig für die Gesundheit, allerdings wirken sich zu hohe Mengen eher ungünstig aus. (entzündungsfördernd)

Proteine

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 0,8g/kg Körpergewicht. Ein Erwachsener mit 70kg soll um die 56g Eiweiß täglich aufnehmen. Die Aufnahme kann sowohl über tierische als auch pflanzliche Lebensmittel erfolgen. 10 -20% der Gesamtkalorienzufuhr sollen aus Eiweißen bestehen. Je ähnlicher das Nahrungsmitteliweiß dem körpereigenen Eiweiß ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit. Wichtig ist, pflanzliche und tierische Eiweiße zu kombinieren.

Die höchste biologische Wertigkeit haben Kartoffeln mit Spiegelei (Protein-Duo), Linsen mit Geflügelwurst oder Couscous mit Feta.

Pflanzliche Eiweiße: Linsen, grüne Erbsen, Kidneybohnen, Kürbiskerne, Mandeln, Haferflocken

Tierische Eiweiße: Putenbrust, Lachsschinken, Seelachs, Forelle, Parmesan, Magerquark, körniger Frischkäse, Vollei

Ernährungsbeispiele zur Deckung des Tagesbedarfs wären:

- Ein Erwachsener mit 60 Kilogramm Körpergewicht könnte seinen Eiweißbedarf von rund 48 Gramm pro Tag mit einem Becher fettarmen Joghurt (250 g) zum Frühstück und einem 200-Gramm-Lachsfilet zum Mittag- oder Abendessen decken.
- Alternativ: eine Handvoll Cashewkernen (ca. 25 g) im morgendlichen Müsli, 100 Gramm Hüttenkäse mittags im Salat (13,6) und 100 Gramm Putenbrust mit Quinoa (50 g) abends.
- Vegetarische und vegane Alternative: Eine Schüssel Haferflocken (50 g) mit 100 ml Sojamilch und einem Esslöffel (10 g) Leinsamen morgens, zum Mittagessen eine Portion Linsen (ca. 100 g ungekocht) und zum Abendessen eine Gemüsepfanne mit 100 Gramm Tofu.