

Gesund ernähren

bei chronischen Erkrankungen



Herz, Niere und Blutzucker im Blick:

*Ernährungstipps
für Menschen mit mehreren
chronischen Erkrankungen*

- Typ-2-Diabetes
- Chronische Herzinsuffizienz
- Chronische Nierenkrankheit

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit mehreren chronischen Erkrankungen ist eines für Sie besonders wichtig: eine ausgewogene Ernährung. Das ist zwar schnell empfohlen, stellt im Alltag aber oft eine echte Herausforderung dar.

Die Vielzahl an Ratgebern kann sowohl hilfreich als auch verwirrend sein, da sie oft nur eine einzelne Erkrankung beleuchten. Betroffene mit mehreren Krankheiten müssen selbst herausfinden, welche Tipps für sie passen.

In diesem Ratgeber haben wir daher die wichtigsten Ernährungshinweise für Typ-2-Diabetes, chronische Herzinsuffizienz und chronische Nierenkrankheit übersichtlich zusammengefasst – inklusive praktischer Tabelle zum Herausnehmen.

Ihr AstraZeneca-Team

Hier ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig

Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben, sondern den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen versorgen und Krankheiten vorbeugen. Zusätzlich kann sie Ihre körperliche Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden fördern.

■ Typ-2-Diabetes (T2D)

Bei Diabetes kann eine ausgewogene Ernährung helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern, was die Kontrolle der Erkrankung erleichtert und Komplikationen vorbeugt. Zudem kann sie das Gewichtsmanagement unterstützen und das Risiko für Folgekomplikationen reduzieren, z.B. durch die Senkung des Blutdrucks.

■ Chronische Nierenkrankheit (CKD)

Da die Nieren an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, kann eine Nierenkrankheit durch die reduzierte Ausscheidung von Phosphat Folgen wie Bluthochdruck, Ödeme und Knochenabbau begünstigen, die jedoch mithilfe einer gezielten Ernährung in Grenzen gehalten werden können.

■ Chronische Herzinsuffizienz (HF)

Für die chronische Herzinsuffizienz gelten die allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Denn eine ausgewogene Ernährung in diesem Sinne kann dazu beitragen, Risikofaktoren wie Bluthochdruck und zu starkes Übergewicht zu verringern.

Was darf's sein?

Ernährungstipps bei mehreren chronischen Erkrankungen

Um die für Sie geeignete Ernährung zu finden, ist es ratsam, die Schnittmengen Ihrer chronischen Erkrankungen kennenzulernen. Die Frage ist: Welche Lebensmittel werden für Ihre Erkrankungen jeweils empfohlen? Welche Speisen können Sie bedenkenlos genießen? Und worauf sollten Sie lieber größtenteils oder vollständig verzichten?

Unsere Ernährungstabelle zeigt Ihnen, wie eine ausgewogene Ernährung in Ihrem Fall aussehen kann. Doch bevor Sie einen Blick in die Tabelle werfen, möchten wir zuerst einen Blick auf die Ernährungsempfehlungen der einzelnen Erkrankungen werfen.

■ Typ-2-Diabetes (T2D)

Für Patient:innen mit T2D gilt, was auch für Menschen ohne Erkrankung gilt: Essen Sie ausgewogen, bevorzugen Sie frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel sowie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, pflanzliche Öle und fettarme Fisch- und Fleischvarianten.

Verzichten Sie auf übermäßig zuckerhaltige oder fettige Speisen und versuchen Sie, Ihr Gewicht auf ein für Sie angemessenes Maß zu bringen.

■ Chronische Herzinsuffizienz (HF)

Für eine herzgesunde Ernährung können Sie sich an der mediterranen Kost orientieren. Im Mittelpunkt dieser Ernährungsweise stehen Olivenöl, das sich als Pflanzenöl günstig auf den Cholesterinspiegel auswirkt, und mehrere Portionen Gemüse und Obst pro Tag sowie Vollkornprodukte und Fisch als Fleischalternative und Quelle für wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Im Gegenzug sollten Sie auf salzreiche Kost, rotes Fleisch und einfache Kohlenhydrate wie Weißbrot möglichst verzichten.

Ihr Genießerguide

Der Genießerguide ist eine hilfreiche Übersicht der gängigsten Zutaten, Speisen und Getränke zum Heraustrennen – für eine ebenso ausgewogene wie abwechslungsreiche Ernährung.

✓ Der grüne Haken kennzeichnet Lebensmittel, die bei einer chronischen Erkrankung geeignet sind. Lebensmittel ohne Haken können oft in Maßen oder unter bestimmten Bedingungen verzehrt werden. Da jede Erkrankung individuell ist, sollten Sie Ihre Verträglichkeit und Ihren Ernährungsplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abstimmen.

Kategorien	Lebensmittel	CKD	T2D	HF
Sättigungsbeilagen	Weizenbrot	✓		
	Vollkornbrot		✓	✓
	Reis	✓		✓
	Nudeln	✓		✓
	Kartoffeln			✓
	Nüsse		✓	✓
Gemüse	Blattsalat	✓	✓	✓
	Bohnen	✓	✓	✓
	Kohl	✓	✓	✓
	Rote Paprika		✓	✓
	Blumenkohl	✓	✓	✓
	Pilze		✓	✓
	Gurken	✓	✓	✓
	Spinat		✓	✓
	Tomaten		✓	✓
Obst	Bananen			✓
	Äpfel	✓	✓	✓
	Trauben	✓		✓
	Birnen	✓	✓	✓
	Ananas	✓		✓
	Beeren	✓		✓

Weitere Infos unter **TeamNiere** | **Zuckerkrank** | **Herzbewusst**

Ihr Genießerguide

Kategorien	Lebensmittel	CKD	T2D	HF
Fette und Öle	Rapsöl	✓	✓	✓
	Olivenöl	✓	✓	✓
	Butter			
	Schmalz			
Milchprodukte	Käse			✓
	Frischkäse	✓	✓	✓
	Camembert	✓		✓
	Joghurt			
	Milch			✓
	Buttermilch			✓
Proteine	Mageres Geflügel	✓	✓	✓
	Schweinefleisch			
	Rindfleisch			
	Fisch	✓	✓	✓
	Meeresfrüchte	✓	✓	✓
	Gekochter Schinken	✓		
	Putensalami		✓	✓
	Ei			✓
	Tofu	✓	✓	✓
Gewürze	Lachsschinken			
	Kräuter	✓	✓	
	Knoblauch	✓	✓	
	Pfeffer	✓	✓	
	Salz			
Getränke	Wasser	✓	✓	✓
	Fruchtsäfte			✓
	Softdrinks			
	Tee	✓	✓	✓
	Kaffee	✓	✓	✓
	Bier			
	Wein			

Weitere Infos unter **TeamNiere** | **Zuckerkrank** | **Herzbewusst**

■ Chronische Nierenkrankheit (CKD)

Bei fortgeschrittener Nierenkrankheit ist die Filterfunktion der Nieren eingeschränkt. Daher sollten salz- und phosphatreiche Lebensmittel gemieden werden, da diese nicht ausreichend aus dem Blut gefiltert werden können und langfristig schädlich sind. Besonders Fertiggerichte enthalten oft hohe Mengen an Salz und Phosphat und sollten vermieden werden. Phosphat findet sich auch in Geschmacksverstärkern und Getränken wie Limonade oder Cola.

Kalium sollte bei fortgeschrittener Nierenkrankheit ebenfalls vermieden werden, da es Herzrhythmusstörungen verursachen kann, wenn die

Nieren überschüssiges Kalium nicht mehr richtig ausscheiden können.

Eine eiweißreduzierte Ernährung ist nur bei stabilem Stoffwechsel und ohne Mangelernährung sinnvoll – stets in ärztlicher Absprache. Zu viel Eiweiß, vor allem tierisches (z.B. Fleisch, Käse), sollte vermieden werden. Pflanzliches Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse) ist eine bessere Wahl. Kaliumreiche Lebensmittel wie Kartoffelfertigprodukte oder Chips sollten eingeschränkt werden. Gemüse und Obst liefern zwar Kalium, enthalten aber Ballaststoffe, die die Aufnahme begrenzen. Empfehlenswert sind kaliumarme Optionen wie Beeren oder Äpfel.

Was immer gilt

Sich ausgewogen zu ernähren ist gerade im Fall mehrerer chronischer Erkrankungen sinnvoll. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte der Umstellung, entwickeln Sie Lieblingsgerichte weiter und entdecken Sie Neues. Seien Sie kreativ, damit das Kochen und Essen Ihnen Freude bereitet und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann. Denken Sie daran, dass eine individuelle Ernährungsberatung durch Fachpersonal essenziell ist, um sicherzustellen, dass Ihre Ernährung Ihren gesundheitlichen Anforderungen entspricht, und besprechen Sie geplante Änderungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Checkliste

für einen gesunden Lebenswandel

Gesunde Ernährung

Essen Sie bevorzugt Gemüse und Obst, wenn möglich Vollkornprodukte, und Proteine auf pflanzlicher Basis. Ersetzen Sie Snacks durch Gemüse. Achten Sie auf schonende Zubereitungsweisen wie Dünsten oder Dämpfen statt Frittieren und Braten und vermeiden Sie besonders fetthaltige Lebensmittel. Setzen Sie stattdessen auf gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Salz regulieren

Vermeiden Sie Lebensmittel mit hohem Salzgehalt und Fertigprodukte. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze zum Würzen.

Flüssigkeitsaufnahme

Trinken Sie die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlene Menge an Flüssigkeit. Wenn die Nieren nicht genügend Urin produzieren, kann sich Flüssigkeit im Körper ansammeln, was das Herz zusätzlich belastet. Deshalb bieten sich auch flüs-

sigkeitsreiche Lebensmittel wie Melonen, Orangen oder Suppen an – es sei denn, Sie leiden unter einer chronischen Nierenkrankheit bzw. einer Herzinsuffizienz in fortgeschrittenem Stadium.

Alkohol und zuckerhaltige Getränke vermeiden

Trinken Sie selten Alkohol und nur in geringen Mengen. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.

Und andere Gewohnheiten

Bewegung

Bleiben Sie aktiv, um Kraft und Ausdauer zu erhalten. Wählen Sie Aktivitäten wie Spaziergehen oder Schwimmen, die zu Ihrem Leistungsvermögen passen. Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung und kann Arteriosklerose positiv beeinflussen.

Rauchen aufgeben

Wenn Sie rauchen, suchen Sie Unterstützung, um damit aufzuhören.

Auf Reisen

Mal wieder den Kopf frei bekommen – das klappt auf Reisen am besten, wenn sie gut vorbereitet sind: Informieren Sie Ihr Hotel über Ihre Ernährung, schließen Sie eine Auslandsrankenversicherung ab, prüfen Sie Ihren Impfschutz und die medizinische Versorgung am Reiseziel.

Medikamente

Eine medikamentöse Therapie ist für viele chronische Erkrankungen unverzichtbar. Es besteht jedoch die Gefahr, dass sich bestimmte Medikamente gegenseitig beeinflussen. Um unerwünschte Wechsel- und Nebenwirkungen zu vermeiden, besprechen Sie Ihren individuellen Therapieplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, damit Sie für die Zukunft medikamentös bestens eingestellt sind. Nehmen Sie Ihre Medikamente wie vorgeschrieben und regelmäßig ein.



Mentale Gesundheit

Ob wir uns wohlfühlen oder nicht, hängt nicht allein von unserem Körper ab. Es geht auch darum, wie wir mental mit unserer jeweiligen Situation umgehen. Lassen Sie also auch Ihre mentale Gesundheit nicht außer Acht. Beobachten Sie Ihr Denken aufmerksam, lernen Sie Akzeptanz und mentale Erholung, machen Sie sich mit Achtsamkeitsübungen vertraut und scheuen Sie sich vor allem nicht, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Vertrauenspersonen offen über Ihre Sorgen zu sprechen. Weitere Informationen zum Thema haben wir Ihnen auf der Rückseite verlinkt.

Und nun: lassen Sie es sich schmecken!

Wenn Sie noch immer informationshungrig sind, haben wir – je nach Thema – verschiedenste Anlaufstellen für Sie. Lesen Sie sich auf unseren Websites weiter in die Themen Typ-2-Diabetes, chronische Nierenkrankheit oder chronische Herzinsuffizienz ein, folgen Sie unseren Social-Media-Kanälen, um sich auszutauschen – oder stellen Sie Ihre Fragen an unseren Expert:innenrat.

Einlesen

-  teamniere.de
-  zuckerkrank.de
-  herzbewusst.de



Austauschen

-  facebook.com/TeamNiere
-  facebook.com/herzbewusst



Fragen stellen

-  teamniere.de/hilfe-und-austausch/expertenrat
-  zuckerkrank.de/diabetes-services/expertenrat
-  herzbewusst.de/services/expertenrat



Mit freundlicher
Unterstützung von

