



Sicherer Genuss trotz Dialyse

Lebensmitteltabellen für Patienten mit Nierenerkrankungen



INHALTSVERZEICHNIS

- 8_ Milch&Co
Milch, Milchprodukte, Käse und Eier
- 11_ Fertiggerichte
- 12_ Fleisch
Fleisch, Wildfleisch,
Geflügel und Wurstwaren
- 15_ Fett&Co
Fette, Öle und Margarine
- 16_ Fisch
Fisch und Fischerzeugnisse
- 18_ Würzmittel
- 19_ Nüsse&Samen
- 20_ Getreide&Co
Getreide, Teigwaren,
Brot und Backwaren
- 23_ Brotaufstrich
- 24_ Obst
- 27_ Süßes
- 27_ Knabberien
- 28_ Gemüse&Co
Gemüse, Gemüseprodukte,
Hülsenfrüchte und Pilze
- 34_ Getränke&Co
Kaffee, Tee, Softgetränke,
Säfte und alkoholische Getränke



Liebe Patienten,

der Beginn einer Dialyse-Behandlung ist für jeden Betroffenen ein Einschnitt in das tägliche Leben. Das betrifft auch die Ernährung. Eine Dialyse bedeutet aber keinesfalls, dass Sie jetzt nicht mehr mit Genuss essen können. Essen und Trinken ist immer gleichbedeutend mit Lebensqualität. Deshalb ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Nahrungsaufnahme nicht nur für den Behandlungserfolg der Dialyse-Therapie wichtig, sondern auch für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Es gibt keine allgemeingültige Dialyse-Diät. Sie sollten allerdings viel Energie (Kalorienzufuhr) und ausreichend Eiweiß aufnehmen, aber wenig Flüssigkeit, Natrium/Kochsalz, Kalium und Phosphor.

Die Tabellen in dieser Broschüre dienen der Berechnung und Beurteilung einzelner Lebensmittel. Der Gehalt an Eiweiß ist in Gramm dargestellt, der an Natrium, Kalium und Phosphor in Milligramm, jeweils pro 100 g verzehrbaren Anteil.* Richten Sie sich bei der Festlegung der Menge an Natrium, Kalium und Phosphor immer nach den Empfehlungen Ihres Arztes. Er weiß aufgrund der routinemäßig durchgeführten Blutuntersuchungen, ob Sie sich einer strengeren Diät unterziehen müssen oder ob es genügt, auf Lebensmittel mit einem besonders hohen Gehalt an diesen Mineralstoffen zu verzichten.

Sie sind an weiteren Informationen zum Thema Dialyse und Ernährung oder an leckeren Rezeptideen interessiert? Unseren Service für Sie finden Sie auf der Rückseite!

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

* Quellen

GU-Nährwerttabelle (Prof. Dr. L. Elmadfa), Nährwerttabelle Heseke/Heseke (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), DEBInet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz). Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02

Wichtiger Hinweis zu unseren Tabellen

Bei den Nährwertangaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Die Schwankungsbreiten bei der Bestimmung des Nährwertgehaltes sind aufgrund biologischer Unterschiede der untersuchten Lebensmittel durchaus üblich. Nichtsdestoweniger ermöglichen die Angaben eine gute orientierende Einschätzung zu den Inhaltsstoffen der aufgeführten Nahrungsmittel.

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind sorgfältig geprüft und ausgewählt, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Firma, der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Empfehlungen ersetzen in keinem Fall die fachkundige Beratung durch Ihren behandelnden Arzt und eine professionelle Ernährungsberatung.



Eiweiß (Ausreichend zuführen!)

Eiweiß ist für viele Körperfunktionen wichtig. Während der Dialyse-Behandlung wird es dem Körper entzogen. Deshalb müssen Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr besonders achten und mindestens 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (also 84 g Eiweiß bei einem Körpergewicht von 70 kg) pro Tag zu sich nehmen.

Dabei sollte das Eiweiß sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Als Eiweißlieferanten eignen sich besonders Fleisch und Fisch sowie Eier, Quark und Käse, bei den pflanzlichen Lebensmitteln Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Einige dieser Lebensmittel sind reich an Natrium, Kalium und Phosphor. Dies müssen Sie bei der Gesamtberechnung beachten.



Natrium/Kochsalz (Aufnahme reduzieren!)

Pro Tag sollte der Körper max. 2.000 bis 2.500 mg Natrium aufnehmen. Das entspricht 5 bis 6 g Natriumchlorid (Kochsalz). Aufgrund des natürlichen Natriumgehalts der Lebensmittel ist dieser Wert schnell erreicht. Daher ist es sinnvoll, nicht nachzusalzen, zumal Natrium bzw. Natriumchlorid Durst macht. Dieser führt zu unerwünschten Wassereinlagerungen (Ödemen) und zu Bluthochdruck. Bevorzugen Sie also natriumarme Nahrung, d.h. Lebensmittel mit weniger als 120 mg Natrium pro 100 g verzehrbaren Anteil.

Besonders natriumreich sind alle Fertiggerichte, Fertigsuppen und -soßen; Würzmittel; gesalzene und geräucherte Fleischerzeugnisse, Wurst und Fische; Schmelzkäse, Harzer, Edelpilzkäse; Käsegebäck und Salzstangen; Salz- und Dillgurken sowie Oliven.

Verzichten Sie unbedingt auf Kochsalzersatzstoffe (Diätsalz), da diese sehr viel Kalium enthalten. Gute Alternativen für Salz sind hingegen Kräuter und Gewürze.

Für detailliertere Informationen schlagen Sie gerne in unserem Rundum-Ratgeber auf den Seiten 34 und folgenden nach.



Kalium (Aufnahme reduzieren!)

Das Vermeiden kaliumreicher Lebensmittel ist für Dialyse-Patienten besonders wichtig. Die tägliche Aufnahme sollte nicht über 2.500 mg liegen, andernfalls kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen (u. a. des Herzens) kommen.

Einen sehr hohen Kaliumgehalt haben Trockenfrüchte, Nüsse, Obst- und Gemüsesäfte sowie einige Obst- und Gemüsesorten. Eine gute Alternative dazu sind Gefrierobst und -gemüse, denn sie enthalten weniger Kalium als frisches.

Ebenfalls ärmer an Kalium sind Dosenobst und -gemüse, allerdings sollte das kaliumreiche Wasser nicht verwendet werden.

Gemüse und Kartoffeln sollten vor der Zubereitung klein geschnitten und in reichlich Wasser gekocht werden. Dadurch kann der Kaliumgehalt um bis zu 50 % reduziert werden. Das Kochwasser sollte nicht verzehrt werden.

Auch der beim Schmoren von Fleisch austretende Sud sollte nicht mitverzehrt werden. Auf Fleisch sollten Sie dennoch nicht verzichten, da dies eine wichtige Eiweißquelle ist.



Phosphor (Aufnahme reduzieren!)

Phosphor ist in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten. Reich an Phosphor sind vor allem eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch. Auch Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte haben einen höheren Gehalt an Phosphor. Wichtiger als die natürliche Menge in Lebensmitteln ist allerdings die Art des Phosphors. So z. B. enthalten Getreideprodukte aus vollem Korn sowie getrocknete Erbsen, Bohnen und Linsen eine schwer aufschließbare Form von Phosphor: die Phytinsäure. Die vorwiegend in den Außenschichten des Getreidekorns und der Hülsenfrüchte vorkommende Phosphorverbindung kann nur zu 40–60 % vom Körper aufgenommen werden.

Für Sie bedeutet dies, dass Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ruhig ab und zu essen dürfen. Als Dialysepatient sollten Sie bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten darauf achten, die Menge des Kaliums zu reduzieren, indem Sie das Einweich- und Kochwasser nicht verwenden.

Das aus den Lebensmitteln aufgenommene Phosphor wird im Körper zu Phosphat umgewandelt. Im Gegensatz zum Phosphor aus natürlichen Lebensmitteln werden Zusatzstoffe als Phosphate zugeführt und fast vollständig vom Körper aufgenommen. Bestimmte Orthophosphate, z. B. Di-, Tri- und Polyphosphate, sind seit Langem als Lebensmittelzusatzstoffe in Gebrauch und in der EU als solche zugelassen. Phosphathaltige Zusatzstoffe werden auf dem Etikett von Lebensmitteln in der Zutatenliste angegeben. Häufig ist nur die E-Nummer genannt (E steht für Europa), die Menge muss nicht deklariert werden.

Lebensmittel mit diesen E-Nummern sollten Sie nach Möglichkeit meiden:

E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450 a, E 450 b, E 450 c, E 540, E 543, E 544, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1442



MILCH & Co

Milch, Milchprodukte, Käse und Eier



Milch	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Trinkmilch, 3,5 % Fett	3,3	48	157	92
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	3,4	49	155	94
Trinkmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	3,5	50	150	96
H-Milch, 3,5 % Fett	3,3	48	157	102
H-Milch, 1,5 % Fett	3,4	49	155	94
Schafsmilch	5,3	30	182	115
Ziegenmilch	3,7	42	177	103
Milchprodukte				
Buttermilch	3,5	57	147	90
Buttermilchpulver	38,6	628	1597	991
Crème fraîche, 40 % Fett	2,0	39	105	59
Dickmilch, 3,5 % Fett	3,3	48	157	102
Dickmilch, entrahmt, 0,1 % Fett	3,5	50	150	96
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett	2,9	40	130	90
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	3,4	49	155	100
Joghurt, 3,5 % Fett	3,3	48	157	102
Joghurt, 1,5 % Fett	3,4	49	155	94
Joghurt, 0,1 % Fett	3,5	50	150	96
Kefir, 3,5 % Fett	3,3	48	157	92
Kondensmilch, 10 % Fett	8,8	128	420	246
Molke, süß	0,8	45	129	43
Molkepulver	11,6	653	1873	624
Sahne, 10 % Fett (Kaffeesahne)	3,1	40	132	85
Sahne, 30 % Fett (Schlagsahne)	2,4	34	112	63
Sahne, sauer, 10 % Fett (Sauerrahm)	3,1	58	158	88
Sahne, sauer, 24 % Fett (Schmand)	2,6	49	133	74
Trockenmilchpulver aus Magermilch	35,3	504	1642	967
Trockenmilchpulver aus Vollmilch	25,5	371	1160	710
Käse				
Appenzeller, 50 % Fett i.Tr.	25,4	620	82	540
Bergkäse, 45 % Fett i.Tr.	28,9	300	100	700
Brie, Rahmbrie, 50 % Fett i.Tr.	22,6	640	152	188

Käse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Butterkäse, 60 % Fett i.Tr.	17,0	700	100	300
Camembert, 60 % Fett i.Tr.	17,9	720	95	310
Camembert, 50 % Fett i.Tr.	20,5	669	96	390
Camembert, 40 % Fett i.Tr.	22,0	670	120	350
Camembert, 30 % Fett i.Tr.	23,5	680	120	385
Chester, Cheddar, 50 % Fett i.Tr.	25,4	632	102	489
Edamer, 40 % Fett i.Tr.	26,0	500	105	500
Edelpilzkäse, 50 % Fett i.Tr.	21,1	800	128	362
Emmentaler, 45 % Fett i.Tr.	28,9	280	95	627
Fetakäse, 45 % Fett i.Tr.	17,0	1272	150	337
Frischkäse, Rahmfrischkäse, 50 % Fett i.Tr.	13,5	320	118	170
Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse, mind. 60 % Fett, höchst. 85 % Fett i.Tr.	11,3	375	95	135
Gorgonzola, 55 % i.Tr.	19,4	1400	260	356
Gouda, 45 % Fett i.Tr.	22,0	600	100	443
Gruyère, 50 % i.Tr.	26,9	588	86	581
Hüttenkäse, körniger Frischkäse, 20 % i.Tr.	13,6	400	50	170
Leerdammer, 45 % Fett i.Tr.	25,9	600	100	500
Limburger, 20 % Fett i.Tr.	26,4	720	147	285
Limburger, 40 % Fett i.Tr.	22,4	720	128	256
Mascarpone, 89 % Fett i.Tr.	4,6	40	80	130
Mozzarella aus Kuhmilch, 45 % Fett i.Tr.	18,6	500	100	350
Münsterkäse (Weichkäse), 45 % Fett i.Tr.	21,6	1000	135	240
Münsterkäse, 50 % Fett i.Tr.	21,1	700	150	300
Parmesan, 37 % Fett i.Tr.	35,6	600	131	743
Raclettekäse, 50 % Fett i.Tr.	22,7	600	100	500
Ricotta, 45 % Fett i.Tr.	8,6	185	146	146
Romadur, 30 % Fett i.Tr.	24,8	1230	117	316
Roquefort, 50 % Fett i.Tr.	21,1	1496	91	392
Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Hand-, Stangenkäse), höchst. 10 % Fett i.Tr.	30,0	1520	100	270
Schichtkäse, 20 % Fett i.Tr.	11,9	40	120	180

Käse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	14,4	1260	65	944
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	11,4	34	82	187
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	12,5	35	87	165
Speisequark mager	13,5	40	95	160
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	26,3	584	60	512
Eier				
Ganzes Hühnerei (Gewichtsklasse M), 58 g	6,7	75	76	111
Hühnereigelb (Eidotter von einem ganzen Ei), 19 g	3,1	10	26	112
Hühnereiweiß (Flüssigeiweiß, Eiklar von einem ganzen Ei), 33 g	3,7	56	51	7

FERTIGGERICHTE*

Fertiggerichte	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Frikadelle mit Bratkartoffeln und Tomatenketchup	5,3	258	309	69
Geschnetzeltes „Züricher Art“	10,5	215	265	140
Grünkohl-Eintopf (Schweinefleisch und Kartoffeln)	3,7	204	300	54
Gulaschsuppe, Konserve	10,6	432	298	105
Hühnerfrikassee	8,6	227	161	92
Jägerschnitzel	12,6	222	292	107
Kartoffelgratin	2,3	205	314	60
Käsespätzle	7,9	110	59	129
Königsberger Klopse, Konserve	8,5	735	145	83
Lasagne	8,2	358	165	115
Pizza Margherita	8,1	191	122	87
Pizza Salami	8,2	340	140	99
Pizza Thunfisch	5,3	303	200	61
Ravioli, mit Fleischfüllung	5,9	216	81	117
Spaghetti Bolognese	5,6	213	157	85

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).
* Alle Werte der Fertiggerichte stammen von naehwertrechner.de und können je nach Hersteller bzw. Produkt abweichen.



FLEISCH

Fleisch, Wildfleisch, Geflügel und Wurstwaren



Fleisch	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hackfleisch (Schwein/Rind), frisch	19,0	55	317	165
Hackfleisch (Rind), frisch	19,6	60	310	168
Hackfleisch (Schwein)	17,8	46	327	160
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	18,0	78	380	213
Hammelfleisch (Kotelett)	14,9	90	345	138
Hammelfleisch (Filet)	20,4	94	289	162
Kalbfleisch (Brust)	18,6	105	329	237
Kalbfleisch (Filet)	20,6	95	348	200
Kalbfleisch (Haxe)	20,9	115	300	200
Kalbfleisch (Keule, Schlegel)	20,7	86	343	198
Kalbfleisch (Kotelett)	21,1	93	369	195
Kalbsherz	15,9	104	265	180
Kalbsleber	19,2	87	316	306
Kalbsniere	16,7	200	290	260
Kalbsschnitzel	20,7	83	355	206
Kaninchenfleisch (Durchschnitt)	20,8	47	382	224
Lammfleisch, Filet	20,4	94	289	162
Lammkotelett, ohne Knochen	14,9	90	345	140
Pferdefleisch (Durchschnitt)	20,6	44	332	185
Rinderherz	16,8	108	286	195
Rinderleber	19,5	116	292	352
Rinderniere	16,6	235	220	270
Rindfleisch (Filet)	21,2	42	340	164
Rindfleisch (Kamm, Hals)	19,3	45	300	200
Rindfleisch (Lende, Roastbeef)	22,4	55	335	157
Rindfleisch (Rostbraten, dicke Rippe)	20,2	53	316	149
Rindfleisch, Schabefleisch (Tatar)	21,2	66	360	190
Rinderzunge	16,0	100	255	229
Schweinefleisch (Bauch)	17,8	59	157	55
Schweinefleisch (Bug, Blatt, Schulter, Schaufel)	17,0	74	291	149
Schweinefleisch (Eisbein, Haxe)	19,0	59	247	90
Schweinefleisch (Filet)	21,5	74	348	173
Schweinefleisch (Kamm)	16,7	76	252	139

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Fleisch	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Schweinefleisch (Kasseler)	20,9	958	324	160
Schweinefleisch (Kotelett)	16,9	72	292	172
Schweinefleisch (Schnitzel)	22,2	72	292	172
Schweineleber	21,2	77	350	362
Schweineniere	16,0	173	242	260
Wild und Geflügel				
Ente (Durchschnitt)	18,1	38	270	187
Fasan (Durchschnitt)	23,8	32	317	245
Gans (Durchschnitt)	15,7	86	420	184
Hase (Durchschnitt)	21,6	50	276	220
Hirsch (Durchschnitt)	20,6	61	330	197
Huhn (Brust, mit Haut)	22,2	66	264	212
Huhn (Herz)	17,3	111	262	164
Huhn (Leber)	22,1	68	218	240
Huhn (Schlegel, Keule)	18,2	95	250	188
Huhn, Brathuhn (Durchschnitt)	19,9	83	359	200
Huhn, Suppenhuhn (Durchschnitt)	18,5	100	190	178
Reh (Rücken)	22,4	84	342	220
Truthahn (Brust, ohne Haut)	24,1	46	333	200
Truthahn (Durchschnitt)	20,2	63	300	226
Truthahn (Keule, ohne Haut)	20,5	86	289	180
Wildschwein (Durchschnitt)	19,5	94	359	167
Wurstwaren				
Bierschinken	16,6	753	261	152
Blutwurst (Rotwurst)	10,0	680	38	22
Bockwurst	12,3	700	249	67
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	9,8	520	140	190
Cervelatwurst	20,3	1260	300	155
Corned Beef	21,7	833	131	128
Dosenwürstchen (Brühwürste)	13,0	711	165	185
Fleischkäse (Leberkäse)	12,4	599	299	130
Fleischwurst	9,9	829	199	129
Frankfurter Würstchen	13,1	1150	154	107

Wurstwaren	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Frühstücksfleisch	14,7	1060	212	220
Geflügelwurst	16,2	987	310	186
Jagdwurst	14,8	818	260	144
Kalbsleberwurst	13,0	780	225	205
Leberpastete	14,2	738	173	191
Leberwurst, grob	15,9	810	143	154
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	13,9	1090	213	160
Mortadella	12,4	668	207	143
Salami	18,5	2080	224	167
Schinken, gekocht (Kochschinken)	22,5	965	270	136
Schinken, roh, geräuchert (Schinkenspeck)	20,7	2580	277	157
Speck, durchwachsen	9,1	1770	225	108
Weißwurst Münchner Art	11,1	620	122	126
Wiener Würstchen	10,2	941	204	170

FETT&Co

Fette, Öle und Margarine	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	0,7	5	16	21
Butterschmalz	0,3	2	3	1
Diätmargarine	0,2	39	7	8
Distelöl	0	0	1	0
Halbfettmargarine	1,6	390	7	8
Kokosfett	0	2	2	1
Kürbiskernöl	0	0	1	0
Mayonnaise, 80 % Fett	1,1	481	18	60
Olivenöl	0	1	1	1
Pflanzenmargarine	0,2	101	7	10
Rapsöl	0	1	1	1
Schweineschmalz	0,1	1	1	2
Sojaöl	0	0	1	0
Sonnenblumenöl	0	1	1	1

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).



FISCH

Fisch und Fischerzeugnisse

Seewasserfische	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Flunder	16,5	92	332	200
Heilbutt (weißer Heilbutt)	20,1	67	446	202
Hering (Ostseehering)	18,1	74	310	210
Hering (Atlantikhering)	18,2	117	360	250
Kabeljau (Dorsch)	17,7	72	352	194
Katfisch (Steinbeißer)	15,8	105	282	179
Köhler (Seelachs)	18,3	81	374	300
Makrele	18,7	95	396	238
Rotbarsch (Goldbarsch)	18,2	80	308	201
Sardellen	20,1	100	278	233
Sardinen	19,4	100	420	258
Schellfisch	17,9	116	301	176
Scholle	17,1	104	311	198
Seehecht (Hechtdorsch)	17,2	101	294	142
Seelachs (Alaska)	16,7	80	428	376
Seezunge	17,5	100	309	195
Steinbutt	16,7	114	290	159
Thunfisch	21,5	43	407	200
Süßwasserfische				
Aal	15,0	65	217	223
Barsch (Flussbarsch)	18,4	47	330	198
Brasse (Brachsen, Blei)	16,6	23	310	200
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	19,5	63	413	242
Hecht	18,4	74	304	215
Karpfen	18,0	30	378	216
Lachs (Salm)	19,9	51	371	266
Renke (Maräne, Felchen)	17,8	36	318	290
Schleie	17,7	33	369	207
Waller (Wels)	15,3	20	421	151
Zander	19,2	24	377	151
Krusten- und Weichtiere				
Austern	9,0	289	184	157
Garnele (Nordseegarnele)	18,6	146	266	224

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Krusten- und Weichtiere	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hummer	15,9	270	220	234
Jakobsmuschel	11,1	205	311	151
Krebs (Flusskrebis)	15,0	253	254	224
Languste	17,2	182	500	215
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	10,5	290	277	250
Tintenfisch	16,1	387	273	143
Fischerzeugnisse				
Aal, geräuchert	17,9	500	243	250
Bismarckhering (Hering, mariniert)	16,5	1090	75	150
Brathering	16,8	569	182	240
Bückling	21,2	689	343	256
Fischstäbchen, Tiefkühlprodukt	12,0	230	195	125
Hering in Gelee	12,7	594	159	200
Heringsfilet, in Tomatensoße	14,8	526	352	190
Kaviar, echter (russischer)	26,1	1940	164	300
Kaviarersatz (Deutscher Kaviar)	14,0	2120	73	420
Krabben in Dosen	17,4	1000	110	182
Lachersatz (in Öl)	19,5	2900	55	240
Lachs, geräuchert	28,5	64	475	308
Makrele, geräuchert	20,7	261	275	240
Matjeshering	16,0	2500	235	200
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	23,8	291	248	294

WÜRZMITTEL

Würzmittel	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Backpulver	0,1	11800	50	8430
Essig	0	20	90	30
Fleischbrühe, gekörnt, Trockenprodukt	24,0	25000	500	700
Gelatine	84,2	32	22	0

Würzmittel	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hefe, Bäckerhefe	16,7	34	640	479
Hefe, Trockenbackhefe	36,0	50	2000	1200
Remoulade, 50 % Fett	1,0	250	50	55
Senf	5,9	1307	130	134
Tomatenketchup	2,0	1200	600	40
Tomatenmark, gesalzen	2,3	590	1160	34
Weinsteinbackpulver	0,1	8300	4	0

NÜSSE & SAMEN

Nüsse und Samen	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Cashewnuss	17,2	15	552	375
Chiasamen	16,5	16	407	860
Esskastanie (Marone)	3,4	2	707	87
Erdnuss, geröstet	25,6	5	777	410
Erdnusskerne	25,3	11	661	341
Haselnusskerne	12,0	2	630	330
Kokosnuss	3,9	35	379	94
Kokosraspel	5,6	28	750	160
Kürbiskerne	24,4	18	814	830
Leinsamen, ungeschält	24,4	60	725	662
Mandel, süß	18,7	20	835	454
Mohn, Schlafmohn (Samen, trocken)	20,2	21	705	850
Paranuss	13,6	2	644	674
Pinienkerne	13,0	4	600	605
Pistazie	20,8	6	1020	500
Sesam (Samen, trocken)	17,7	45	458	607
Sonnenblumenkerne	22,5	2	725	618
Walnuss	14,4	2	570	410

GETREIDE & CO

Getreide, Teigwaren, Brot und Backwaren

Getreide	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Buchweizen (geschältes Korn)	9,1	2	392	320
Buchweizengrütze	8,1	1	218	150
Buchweizenvollmehl	11,7	1	380	263
Bulgur, gekocht	3,2	83	78	113
Gerste (ganzes Korn), entspelzt	10,4	18	444	342
Grünkern (Dinkel, Spelz)	11,6	3	447	411
Hafer (ganzes Korn), entspelzt	9,9	8	355	342
Haferflocken	12,5	7	348	390
Haferflocken (Instant)	13,3	5	373	441
Hafermehl	13,8	6	268	405
Hirse (ganzes Korn, entspelzt)	9,8	3	173	275
Mais, Grieß (Polenta)	8,8	1	80	73
Mais (ganzes Korn)	8,5	6	294	213
Mais-Frühstücksflocken (Cornflakes)	7,2	910	139	59
Maismehl	8,3	1	120	281
Quinoa	13,8	10	804	328
Quinoa, gekocht	3,5	2	143	156
Reis (poliert, roh)	7,4	4	109	114
Reis (poliert, gekocht, abgetropft)	2,0	163	31	36
Reis (unpoliert)	7,2	10	150	325
Reis (unpoliert, gekocht)	2,8	3	78	101
Reis (poliert, parboiled, roh)	6,8	6	92	94
Reis (poliert, parboiled, gekocht)	2,4	138	30	75
Roggen (ganzes Korn)	8,8	4	510	336
Roggenmehl (Typ 1150)	8,9	1	297	196
Roggenmehl (Typ 815)	6,9	1	170	126
Weizen (ganzes Korn)	10,6	8	381	341
Weizengrieß	10,8	1	112	87
Weizenkeime	26,6	5	993	1100
Weizenkleie	14,9	2	1352	1143
Weizenmehl (Typ 1700)	12,0	2	390	350
Weizenmehl (Typ 1050)	11,6	2	203	208
Weizenmehl (Typ 405)	10,6	2	108	74

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Stärkemehle	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kartoffelstärke	0,6	7	15	7
Maisstärke	0,4	3	7	30
Reisstärke	0,8	61	8	10
Weizenstärke	0,4	2	16	20
Teigwaren				
Eierteigwaren (Nudeln), roh	12,3	17	164	191
Eierteigwaren (Nudeln), gekocht, gesalzen	4,9	158	20	51
Teigwaren, eifrei, roh	12,5	5	200	165
Teigwaren, eifrei, gekocht, gesalzen	5,0	96	22	50
Vollkornnudeln, mit Ei, roh	12,6	5	350	380
Vollkornnudeln, mit Ei, gekocht	5,3	96	22	50
Brote				
Baguette	7,9	418	130	105
Brötchen (Vollkorn)	8,1	540	260	245
Brötchen (Roggen)	6,4	465	229	155
Brötchen (Weizen)	8,7	553	130	102
Knäckebrötchen (Roggenbrot)	9,4	463	436	300
Laugengebäck	7,1	1750	100	98
Pumpernickel	7,4	370	338	147
Roggenbrot	6,7	523	244	118
Roggenmischbrot	6,9	537	185	136
Roggenvollkornbrot	7,0	525	290	200
Weizenbrot (Weißbrot)	8,2	540	130	90
Weizentostbrot	7,4	551	160	90
Weizenvollkornbrot	7,8	448	220	196
Kuchen und Backwaren				
Apfelkuchen gedeckt (Mürbeteig)	2,7	84	98	66
Apfelkuchen (Rührteig)	3,3	70	92	82
Berliner	8,0	245	120	70
Biskuit (Löffelbiskuit)	8,5	49	144	184

Kuchen und Backwaren	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Butterkuchen (Hefeteig)	6,1	10	110	80
Croissant (Blätterteig)	5,7	300	100	80
Hefengebäck, einfach	8,5	31	139	71
Käsesahnetorte	7,9	48	85	107
Schwarzwälder Kirschtorte	3,1	35	94	69
Streuselkuchen	6,3	10	88	70
Waffeln	4,3	101	70	125
Zwieback, eifrei	10,0	265	160	132

BROTAUFSTRICH

Brottaufstrich	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Aprikosenkonfitüre	0,3	5	75	11
Erdbeerkonfitüre	0,3	5	62	10
Erdnussbutter	22,0	350	700	330
Heidelbeerkonfitüre	0,3	0	64	14
Himbeerkonfitüre	0,5	7	56	16
Honig (Blütenhonig)	0,3	2	45	5
Invertzuckercreme (Kunsthonig)	0,1	19	4	0
Johannisbeerkonfitüre, rot	0,5	14	83	20
Nuss-Nougat-Creme	4,0	44	442	200
Zwetschgenkonfitüre	0,3	1	82	9



OBST



Obst	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Ananas	0,5	2	173	9
Ananas, Konserve, abgetropft	0,4	1	123	6
Apfel	0,3	3	122	12
Apfel, getrocknet	1,4	10	622	51
Apfelmus, ungesüßt	0,2	2	114	6
Apfelsine (Orange)	1,0	1	165	22
Aprikose	0,9	2	280	22
Aprikose, getrocknet	5,0	11	1370	111
Aprikose, Konserve, abgetropft	0,6	13	171	15
Avocado	1,9	3	487	38
Banane	1,2	1	382	27
Birne	0,5	2	126	13
Birne, Konserve, abgetropft	0,3	4	65	8
Brombeeren	1,2	2	180	30
Brombeeren, Konserve, abgetropft	1,0	3	109	26
Datteln, getrocknet	2,0	35	649	60
Erdbeeren	0,8	2	147	26
Erdbeeren, Konserve, abgetropft	0,6	8	96	25
Feigen	1,3	2	248	32
Feigen, getrocknet	3,9	37	850	108
Granatapfel	0,7	2	238	17
Hagebutte	3,6	124	291	258
Heidelbeeren, Blaubeeren	0,7	1	78	13
Heidelbeeren, Konserve, Gesamtinhalt	0,9	4	59	16
Himbeeren	1,3	1	200	44
Himbeeren, Konserve, abgetropft	0,7	7	92	13
Holunderbeeren, schwarz	2,6	1	303	57
Honigmelone	0,9	20	330	21
Johannisbeeren, rot	1,1	1	257	27
Johannisbeeren, schwarz	1,3	1	310	40
Kirsche, sauer	0,9	2	114	19
Kirsche, sauer, Konserve, abgetropft	1,0	3	67	17
Kirsche, süß	0,9	3	229	20

Obst	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kirsche, süß, Konserve, abgetropft	0,7	2	131	14
Kiwi	0,9	4	314	31
Limette	0,5	2	82	11
Litschi	0,9	3	182	30
Mandarine	0,6	2	150	19
Mandarine, Konserve, abgetropft	0,5	6	50	10
Mango	0,6	5	170	13
Mango, Konserve, abgetropft	0,3	3	100	10
Melone (Cantaloupe)	0,9	17	267	15
Melone (Galia)	0,5	15	297	30
Mirabelle	0,7	0	230	33
Mirabelle, Konserve, abgetropft	0,6	0	137	28
Nektarine, ohne Stein	0,9	9	270	24
Oliven (grün, mariniert)	1,4	2100	49	17
Papaya	0,5	3	191	27
Pfirsiche	0,8	1	194	21
Pfirsiche, getrocknet	3,1	9	1340	122
Pfirsiche, Konserve, abgetropft	0,4	4	103	10
Pflaume	0,6	2	177	18
Pflaume, getrocknet	2,3	8	824	73
Pflaume, Konserve, abgetropft	0,5	12	118	14
Preiselbeeren, Kronsbeeren	0,3	2	77	10
Preiselbeeren, Konserve	0,5	16	69	10
Quitten	0,4	2	183	19
Sanddornbeeren	1,4	4	133	9
Stachelbeeren	0,8	1	203	30
Stachelbeeren, Konserve, abgetropft	0,5	1	98	9
Wassermelone	0,6	1	114	11
Weinbeeren, getrocknet (Rosinen)	2,5	21	782	110
Weinbeeren, Weintrauben	0,7	2	192	20
Zitrone	0,7	3	170	16
Zuckermelone	0,9	17	309	23

SÜSSES

Süßes	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Eis (Fruchteis)	1,5	19	121	79
Eis (Milcheis)	4,0	62	182	129
Eis (Softeis)	2,2	40	102	170
Gummibärchen (ohne Fruchtsaft)	6,0	60	6	6
Kakaopulver (schwach entölt)	19,8	17	1920	650
Kaugummi	0,1	0	8	5
Keks (Butterkeks, Hartkeks)	8,0	387	139	109
Marzipan	8,0	5	210	220
Nougat	5,0	3	155	125
Pfefferminzbonbon	0,5	9	0	0
Schokokuss (Mohrenkopf)	5,0	25	92	45
Schokolade (Bitterschokolade), milchfrei	5,3	19	397	290
Schokolade (Vollmilchschokolade)	9,2	58	465	235
Schokolade (Vollmilch mit Haselnüssen 20%)	9,5	80	440	250
Schokolade (weiß)	5,0	75	230	140
Weichkaramellbonbon	0,7	115	112	19

KNABBEREIEN

Knabbereien	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Erdnussflips	13,0	770	165	107
Kartoffelchips	5,5	450	1000	147
Kracker	11,0	977	141	458
Salzstangen	9,7	1790	124	130
Popcorn, mit Zucker	12,7	3	240	281
Popcorn, mit Salz	12,7	750	240	281



GEMÜSE & Co

Gemüse, Gemüseprodukte, Hülsenfrüchte und Pilze



Gemüse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Artischocke	2,4	47	350	130
Artischocke, gekocht	2,4	39	196	130
Aubergine	1,2	3	224	21
Aubergine, gekocht	1,3	4	176	23
Bambussprossen	2,5	6	470	55
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	2,1	267	223	47
Bleichsellerie (Staudensellerie)	1,2	132	344	48
Blumenkohl	2,5	16	328	54
Blumenkohl, gekocht	2,1	11	161	41
Blumenkohl, tiefgefroren, gekocht	1,7	11	155	49
Bohnen, grün (Schnittbohnen)	2,4	2	243	38
Bohnen, grün, gekocht	2,3	2	123	35
Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	1,2	249	148	24
Bohnen, grün, getrocknet	20,7	17	1770	419
Broccoli, roh	3,3	19	373	82
Broccoli, gekocht	3,2	15	298	79
Broccoli, tiefgefroren, gekocht	4,1	19	210	62
Chicorée	1,3	4	192	26
Chinakohl	1,2	19	144	30
Eisbergsalat	0,7	2	160	18
Endivie	1,8	53	346	54
Erbsen, Gartenerbsen, grün, frisch	6,6	1	340	100
Erbsen, Gartenerbsen, Konserve, abgetropft	3,6	222	150	62
Feldsalat (Rapunzel)	1,8	4	420	49
Fenchel	1,4	27	395	51
Fenchel, gekocht	1,4	23	220	51
Frühlingszwiebel	2,0	7	260	29
Gartenkresse	4,2	5	550	38
Grünkohl	4,3	44	490	87
Grünkohl, gekocht	3,4	23	199	72
Gurke (Salatgurke)	0,6	8	160	15
Gurke (Salzgurke, Salzdillgurke)	1,0	960	83	30
Ingwer	2,5	34	910	140
Kartoffeln, geschält, frisch	2,0	3	411	50

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Gemüse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kartoffeln, geschält, gekocht (Salzkartoffeln)	1,9	155	280	31
Kartoffeln, gewässert, gekocht, gesalzen	2,5	300	177	45
Kartoffeln, gekocht mit Schale (Pellkartoffeln)	2,0	3	443	50
Kartoffeln, Konserve, geschält, abgetropft, gegart	1,7	270	283	29
Kartoffeln, Süßkartoffeln (Batate), roh	1,6	4	360	40
Kartoffeln, Süßkartoffeln (Batate), gekocht	1,6	4	325	40
Kartoffeln, Pommes frites, verzehrfertig, gesalzen	4,2	6	926	112
Kartoffelflocken (Püree), trocken	7,1	138	1290	310
Kartoffelpuffer aus Trockenprodukt	2,9	124	381	63
Kartoffelklöße, halb und halb, gekocht, Trockenprodukt	3,0	280	177	93
Kartoffelkroketten, Fertigprodukt, zubereitet	2,0	1000	440	48
Knoblauch	6,1	19	530	134
Kohlrabi, roh	1,9	30	322	51
Kohlrabi, gekocht	1,9	18	266	50
Kohlrübe (Steckrübe)	1,2	10	227	31
Kohlrübe, gekocht	1,1	6	108	30
Kopfsalat	1,2	8	172	22
Kürbis	1,1	1	304	44
Mangold	2,1	90	376	39
Meerrettich	2,8	9	628	93
Möhren (Karotten, Mohrrüben)	1,0	60	320	36
Möhren, gekocht	0,8	42	180	28
Möhren, Konserve, abgetropft	0,6	212	173	22
Möhren, Saft	0,6	52	219	31
Okra	2,1	4	199	75
Okra, gekocht	2,1	4	172	75
Paprikaschote, gelb, roh	1,2	4	220	26
Paprikaschote, grün, roh	1,2	2	177	29
Paprikaschote, rot, roh	1,0	4	160	29
Petersilienblatt	4,4	33	1000	128
Petersilienwurzel	2,9	12	400	56
Porree (Lauch)	2,2	5	267	46
Radicchio	1,2	10	240	27
Radieschen	1,1	17	255	18

Gemüse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Rettich	1,1	18	432	30
Rhabarber	0,6	2	270	24
Rhabarber, gekocht	0,5	2	182	18
Rosenkohl	4,5	9	450	84
Rosenkohl, gekocht	3,8	5	288	76
Rosenkohl, tiefgefroren, gekocht	4,1	6	218	69
Rote Rübe (Rote Beete), roh	1,5	58	407	45
Rote Rübe (Rote Beete), gekocht	1,1	48	208	36
Rote Rübe (Rote Beete), Konserve, abgetropft	1,1	253	233	38
Rotkohl (Blaukraut)	1,5	11	267	32
Rotkohl (Blaukraut), gekocht	1,4	8	122	26
Rotkohl (Blaukraut), Konserve, abgetropft	1,4	222	137	25
Rotkohl (Blaukraut), tiefgefroren, gekocht	1,5	8	121	26
Sauerkraut, abgetropft, roh	1,5	355	288	43
Sauerkraut, abgetropft, gekocht	1,5	300	162	43
Sauerkraut, Konserve, roh, abgetropft	0,9	493	168	46
Sauerkraut, Konserve, abgetropft, gekocht	0,9	363	92	36
Schnittlauch	3,6	3	434	75
Schwarzwurzel	1,4	5	320	76
Schwarzwurzel, gekocht	1,3	4	224	61
Sellerieknolle	1,6	77	323	74
Sellerieknolle, gekocht	1,4	42	183	61
Spargel	1,9	4	203	46
Spargel, Dose	1,9	355	104	28
Spargel, gekocht	1,5	2	140	36
Spinat	2,7	65	554	55
Spinat, gekocht	2,0	130	320	40
Spinat, tiefgefroren, gekocht	2,9	55	293	43
Tomate	1,0	3	242	18
Tomate, Dose	1,2	9	193	11
Tomate, gekocht	1,0	3	146	18
Weißer Rübe (Wasserrübe, Herbstrübe)	1,0	58	240	28
Weißkraut (Weißkohl)	1,4	13	255	36
Weißkraut, gekocht	1,1	13	160	36
Wirsing	3,0	9	236	55

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

Gemüse	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Wirsing, gekocht	2,0	7	213	40
Zucchini	1,6	3	177	25
Zucchini, gekocht	1,6	3	98	25
Zuckermais (Speisemais)	3,0	1	300	83
Zuckermais, gedämpft	2,7	1	176	93
Zuckermais, Konserve, abgetropft	3,1	222	170	72
Zwiebel	1,2	3	162	33
Zwiebel, getrocknet	10,8	105	1040	243
Hülsenfrüchte				
Bohnen, weiß, trocken	21,1	4	1337	426
Bohnen, weiß, Konserve	8,6	250	536	170
Bohnen, rot, reif (Kidney-Bohnen)	22,1	18	1370	410
Bohnen, rot (Kidney-Bohnen), Konserve, abgetropft, gekocht	2,1	60	103	37
Kichererbsen (Samen), trocken	18,6	25	756	332
Kichererbsen, reif, gekocht	8,9	9	280	169
Limabohnen, reif	20,6	15	1750	350
Limabohnen, reif, gekocht	3,5	4	172	55
Limabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,4	213	115	50
Linsen (Samen), trocken	23,5	7	837	412
Linsen, gekocht	7,4	1	255	130
Linsen, Konserve, abgetropft, gegart	2,3	61	63	37
Mungbohnen, reif	23,1	9	171	365
Mungbohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	23,0	7	133	341
Sojabohnen, reif	34,9	5	1799	550
Sojabohnen, gekocht	15,2	1	621	228
Sojabohnen, Konserve, abgetropft, gekocht	3,7	67	153	57
Sojamehl, vollfett	40,8	4	1870	553
Sojakäse (Tofu)	8,8	7	121	98
Sojamilch	3,3	1	223	110

Pilze	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Austernpilz	2,3	6	254	67
Butterpilz	1,7	3	190	70
Champignon (Zuchtchampignon)	2,7	8	390	120
Champignon, Konserve	2,3	319	121	69
Morchel	2,5	2	390	162
Pfifferling (Rehling)	2,4	3	367	56
Pfifferling, Konserve, abgetropft	2,1	165	155	33
Steinpilz, frisch	5,4	6	341	85
Steinpilz, Konserve, abgetropft, gekocht	5,1	255	130	71
Trüffel	5,5	77	526	62

GETRÄNKE & Co

Kaffee, Tee, Softgetränke, Säfte und alkoholische Getränke

GETRÄNKE

	Eiweiß (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Kaffee, Tee				
Bohnenkaffee	0	1	65	2
Cappuccino	2,0	20	100	45
Instantkaffee ohne Milch	0	2	35	3
Latte Macchiato	3,0	40	150	80
Malzkaffee	0	4	25	5
Tee, schwarz	0	1	20	6
Früchtetee	0	1	25	30
Kräutertee	0	5	4	6
Kakao	3,0	70	165	100
Softgetränke, Säfte				
Ananassaft, Dose	0,4	1	149	9
Apfelsaft, Handelsware	0,1	2	109	8
Apfelsinensaft (Orangensaft), Handelsware, ungesüßt	0,7	1	142	17
Colagetränk	0	8	1	17
Johannisbeernektar, rot, Handelsware	0,4	1	110	7
Johannisbeernektar, schwarz, Handelsware	0,4	5	98	10
Limonade	0,5	5	1	1
Nährbier (Malzbier), alkoholarms (0,5 Vol.-%)	0,4	7	27	17
Schankbier, alkoholfrei	0,3	3	40	20
Tomatensaft, Handelsware	0,8	5	230	15
Zitronensaft, frisch gepresst	0,4	1	138	11
Alkoholische Getränke				
Altbier	0,5	6	50	30
Bier, Pils, hell (4,8 Vol.-%)	0,5	3	50	31
Rotwein, leichte Qualität	0,2	3	90	10
Sekt, weiß (Deutscher Schaumwein)	0,1	4	70	10
Weißbier/Weizenbier, hell	0,5	2	44	32
Weißwein, mittlere Qualität	0,2	2	80	15

Die oben genannten Nährwerte sind dargestellt in Gramm oder Milligramm pro 100 g verzehrbaren/trinkbaren Anteil (Quellen siehe Vorwort, S. 3).

MEDICE

Arzneimittel Pütter
GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Ein Service von



Unser Service für Sie



Trotz Dialyse nicht auf leckere Speisen verzichten. Unsere Rezepthefte sind die sinnvolle Ergänzung zu unseren Lebensmitteltabellen.



Fragen, Antworten und wertvolle Tipps für Ihr Leben mit der Dialyse.



Diese und weitere Rezeptideen/Ratgeber finden Sie zum kostenlosen Downloaden unter:
www.medice-nephrologie.de/service