



Für den kleinen Hunger



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





**Guten
Appetit!**

Für den kleinen Hunger

Liebe Dialyse-Patienten,

wenn Sie unsere Rezepthefte kennen, wissen Sie, dass wir uns fast immer auf die Hauptmahlzeit mit Dessert konzentriert hatten. Das wollen wir in diesem Jahr ändern. „Mit Genuss durch den Tag“ lautet das Motto, und so werden wir Ihnen in jedem Heft Rezepte für alle Mahlzeiten vorschlagen – vom Frühstück bis zum Abendessen.

Wie gewohnt aber wird in jeder Ausgabe ein thematischer Schwerpunkt für Abwechslung sorgen. Wir beginnen mit Rezepten für den kleinen Hunger – nicht immer hat man Appetit auf eine komplette Mahlzeit, aber das bedeutet noch lange nicht, dass man sich mit einer banalen Kleinigkeit zufrieden-

geben muss. Kleines Gericht, großer Genuss: wir zeigen, wie's geht.

Alle Gerichte sind selbstverständlich speziell für Dialyse-Patienten geeignet. Wenn Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie in Ihren individuellen Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Für die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte finden Sie wieder Nährwerttabellen mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen unserer Rezepte für den ganzen Tag wünscht Ihnen

**Ihr MEDICE
Nephrologie-Team**

Joghurt mit Obst und Haferflocken

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	317 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	3
Natrium:	78 mg
Kalium:	395 mg
= 20% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	258 mg
= 26% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Becher Rahm-Naturjoghurt,
10 % Fett (à 150 g)
- 6 Essl. Haferflocken (60 g)
- 1 Apfel, geschält (120 g)
- Zucker

Fruchtig und erfrischend Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Rahm-Naturjoghurt mischen. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles gut vermischen. Nach Geschmack mit etwas Zucker süßen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Haferflocken sind reich an Phosphor und Kalium. Ein geeigneter Ersatz sind Cornflakes. Ein Joghurt mit der gleichen Menge Cornflakes hat 332 mg Kalium (16 % vom Tagesbedarf) und 158 mg Phosphor (16 % vom Tagesbedarf).



Spaghetti Napoli

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	486 kcal
Eiweiß:	19 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	85 g
BE:	7
Natrium:	317 mg
Kalium:	541 mg
= 27 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	244 mg
= 24 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Spaghetti, 100 % Hartweizen (= 500 g gekocht)
300 g	frische Tomaten
1	Zwiebel (40 g)
1 Teel.	Olivenöl (6 g)
1 Essl.	Parmesankäse (20 g)
	Basilikumblätter (1 g)
	Pfeffer
	Salz

Der italienische Pasta-Klassiker

Zubereitung:

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Dann vierteln, dabei den Stängelansatz entfernen und schließlich würfeln. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Tomatenwürfel dazugeben und ohne Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist. Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest (al dente) kochen. Basilikum waschen, trocken-schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Spaghetti abgießen und zusammen mit der Soße servieren. Parmesankäse und Basilikum darübergeben.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie für die Zubereitung der Soße Tomatenstücke aus der Konserve. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 460 mg (23 % vom Tagesbedarf) und die Zubereitungszeit auf 20 Minuten.



Matjessalat

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	424 kcal
Eiweiß:	17 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	2446 mg
Kalium:	487 mg
= 24 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	285 mg
= 28 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

160 g	Matjesfilets
100 g	Rote Bete, Konserve
1	kleiner Apfel, geschält (125 g)
2	Gewürzgurken (80 g)
1	Zwiebel (50 g)
150 g	Joghurt, 10 % Fett
2 Essl.	Sahne (30 ml)
	Buttermilch
	Pfeffer
	Dill
	etwas Zitronensaft

Hier wird es maritim Zubereitung:

Die Matjesfilets in Buttermilch einlegen, damit sie besonders zart werden. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Roten Beten in einem Sieb gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Gurken ebenfalls würfeln. Aus dem Joghurt, der Sahne und dem fein gehackten Dill eine Soße rühren und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die vorbereiteten Zutaten geben und alles behutsam vermengen. Mindestens vier Stunden ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Durch vorhergehendes Wässern der Filets wird der Salzgehalt reduziert und man bekommt weniger Durst. Wer Kalium und Phosphor einsparen möchte, bereitet das Dressing anstelle von Joghurt mit 5 Esslöffeln Sahne und 5 Esslöffeln Crème fraîche zu. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt auf 435 mg (22 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 240 mg (24 % vom Tagesbedarf).



Zwiebel- hacksteak

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	492 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	11 g
BE:	1
Natrium:	849 mg
Kalium:	667 mg
= 33 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	390 mg
= 39 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	Hackfleisch vom Schwein
2	Zwiebeln à 40 g
2	Gewürzgurken (100 g)
1	Ei
1 Essl.	Paniermehl (20 g)
100 ml	Fleischbrühe
2 Essl.	Crème fraîche (30 g)
1 Teel.	Senf (10 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
	Majoran
	Pfeffer

Würzig, herzhaft, lecker Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel in Würfel, die andere in Ringe schneiden. Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Ei, Paniermehl, den Senf und die Gewürze verkneten und aus der Masse 4 Frikadellen formen. Öl erhitzen und die Hacksteaks darin ca. 10 Minuten braten.

Die Zwiebelringe in dem Bratfond andünsten. Mit Fleischbrühe und Crème fraîche verrühren, etwas einkochen lassen. Mit Senf und Gewürzen abschmecken, zuletzt die in Streifen geschnittenen Gewürzgurken unterrühren. Soße und Hacksteaks zusammen anrichten. Am besten passen Nudeln oder Reis dazu.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



! Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzen Sie die Hälfte des Schweinehackfleischs durch 125 g Rinderhackfleisch, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 430 mg (21 % vom Tagesbedarf).

Sauerkirsch- Quark-Dessert

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	276 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	32 mg
Kalium:	200 mg
= 10% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	152 mg
= 15% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	kleines Glas Sauerkirschen (175 g Abtropfgewicht)
1 Teel.	Speisestärke (10 g)
2 Essl.	Zucker (20 g)
150 g	Quark, 45 % Fett
½ Pck.	Vanillezucker (4 g)
2 Essl.	Mineralwasser (20 ml)

Quark süß-sauer Zubereitung:

Die Sauerkirschen aus dem Glas auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft auffangen. 50 ml Saft in einen Topf geben, 2 Esslöffel davon abnehmen. Den restlichen Saft zum Kochen bringen. Die Speisestärke und 1 Esslöffel Zucker in den 2 Esslöffeln Kirschsafft auflösen und dann in den kochenden Saft rühren. Die Kirschen zufügen und andicken. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Inzwischen den Quark mit 2 Esslöffeln Mineralwasser, 1 Esslöffel Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und kräftig zu einer schaumigen Masse verrühren. Die Quarkmasse in Dessertschälchen füllen. In die Mitte die erhaltete Kirschmasse dekorieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer auf Kalium achten muss, verwendet zum Kochen und Eindicken der Kirschen statt Kirschsafft nur Wasser und Speisestärke. Dadurch verringert sich der Kaliumgehalt auf 175 mg (9 % vom Tagesbedarf). Wenn man den Quark auf 100 g reduziert und 50 ml geschlagene Sahne untermührt, senkt sich der Phosphorgehalt auf 120 mg (12 % vom Tagesbedarf). Dennoch ist Quark für Dialyse-Patienten immer besser als Joghurt.

Sandkuchen

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	153 kcal
Eiweiß:	1,6 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	22 mg
Kalium:	19 mg
= 1% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	23 mg
= 2% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 20 Stück

175 g	Margarine
175 g	Zucker
2 Pck.	Vanillinzucker
3	Eier
150 g	Kartoffelmehl
75 g	Mehl
½ Teel.	Weinstein-Backpulver
	Puderzucker zum Bestäuben

Genuss wie Sand am Meer

Zubereitung:

Die weiche Margarine in eine Schüssel geben. Zucker, Vanillinzucker, Eier, Kartoffelmehl, Mehl und Weinstein-Backpulver daraufgeben und alles mit dem Handrührgerät auf der höchsten Stufe gut verrühren.

Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Backofen vorheizen und den Kuchen bei 180 °C 60 bis 70 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen auf einen Rost stürzen, erkalten lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Backzeit:	ca. 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht



! Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie beim Backen grundsätzlich Weinstein-Backpulver. Mit normalem Backpulver würde sich der Phosphorgehalt pro Stück auf 57 mg erhöhen (6 % vom Tagesbedarf).

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail info@medice.de

www.medice.de

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

