



PRESSEMELDUNG

19. Juli 2017

Mediterrane Küche empfiehlt sich auch für nierenkranke Menschen

Die Arbeitsgruppe „European Renal Nutrition“ der „European Renal Association–European Dialysis Transplant Association“ (ERA-EDTA) diskutiert in einer Veröffentlichung [1] die Vor- und Nachteile der mediterranen Ernährung bei Nierenpatienten. Grundsätzlich empfiehlt sie diese Diät, sie habe zahlreiche positive Effekte. Allerdings sollten bei nierenkranken Patienten, die sich mediterran ernähren, regelmäßig die Laborparameter überprüft werden, und zwar insbesondere die Serumkaliumwerte. Denn unter der mediterranen Diät wird vermehrt Kalium zugeführt.

Bekannt ist, dass die mediterrane Diät für die Allgemeinbevölkerung und für Menschen mit Herz-Kreislaufbeschwerden empfohlen wird. Sie ist fleischarm und basiert hingegen auf Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen und hochwertigen Ölen wie kaltgepresstem Olivenöl. Einer großen Studie [2] zufolge, kann sie das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen von kardiovaskulären Risikopatienten allein um 30% senken. Auch nierenkranken Patienten bringt sie Vorteile:

- Die durchschnittliche Eiweißzufuhr entspricht bei mediterraner Kost in etwa der für nierenkranke Patienten empfohlenen Menge (~0,8 g/kg/Tag), wobei das Eiweiß hauptsächlich aus Gemüse, Fisch und weißem Fleisch stammt.
- Unter der Diät kommt es zu einer niedrigen glykämischen Last / glykämischem Index.
- Die Diät reduziert oxidativen Stress und Entzündungen.
- Durch die frischen Zutaten/frische Zubereitung der Speisen ist die Salz- und Phosphataufnahme geringer als bei vielen anderen Ernährungsweisen.

Die europäische Arbeitsgruppe geht davon aus, dass sich diese Vorteile gerade auch bei nierenkranken Patienten günstig auswirken. Sie räumt allerdings auch ein, dass diese Kost zu höheren Kaliumwerten führen kann, da Früchte und Gemüse viel Kalium enthalten. Inwieweit das schädlich oder gar gefährlich ist, könne noch nicht abschließend eingeschätzt werden. Die Arbeitsgruppe empfiehlt daher Patienten, die sich mediterran ernähren, regelmäßig zur Laborwertkontrolle zu gehen. Ideal wäre eine Betreuung durch einen Ernährungsberater.

„Grundsätzlich schließt sich die deutsche Nephrologie dieser Empfehlung an“, erklärt Prof. Dr. Jan C. Galle, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie. „Solange die Kaliumwerte im Normalbereich liegen, spricht vieles dafür, dass Nierenpatienten im Hinblick auf ihr kardiovaskuläres Risiko und auch im Hinblick auf nierenspezifische Problematiken von der mediterranen Diät profitieren. Sie ist phosphatarm – und wir wissen, dass ein hohes Phosphat zu einer höheren Sterblichkeit bei unseren Patienten führt. Sie ist salzarm und kann daher den Blutdruck senken, was für Nierenpatienten bedeutsam ist, um die verbliebene Nierenfunktion noch

möglichst lange zu erhalten. Sie ist arm an gesättigten, aber reich an ungesättigten Fettsäuren, die in Fisch oder hochwertigen Ölen enthalten ist. Das führt zu einem guten Lipidspiegel und wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislaufgesundheit aus.“

Wichtig: Einige Menschen glauben, dass jedes mediterrane oder mediterran klingende Gericht zur mediterranen Kost zählt. Das ist falsch. Fastfood-Gerichte wie Döner, fett- und fleischlastige Pasta oder Tiefkühlpizzen entsprechen nicht der mediterranen Diät.

[1] <https://academic.oup.com/ndt/article/doi/10.1093/ndt/gfx085/3917052/Mediterranean-diet-as-the-diet-of-choice-for?questAccessKey=23f7158f-9dfc-4555-b924-33ad20c47712>

[2] Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med 2013; 368: 1279–1290

Pressekontakt

Pressestelle der DGfN

Dr. Bettina Albers

presse@dgfn.eu

Tel. 03643/ 776423 / Mobil 0174/ 2165629