

„KOCHEN - ESSEN - GENIESSEN - WOHLFÜHLEN“

15. Mai 2014 in Bayreuth

Gesund essen im Frühling und Sommer,
leichte Küche nicht nur für Dialysepatienten
nach dem Motto „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“



Ernährungstherapie bei Nierenerkrankungen und Dialyse bedeutet:

- Durch eine ausreichende Eiweiß- und Energieversorgung für einen guten Ernährungszustand und bessere Abwehrkräfte zu sorgen.
- Den Kaliumspiegel im Normbereich halten um Herzrhythmusstörungen zu verhindern. (Gemüse und Kartoffeln: „Wässern“ + nur 1 Handvoll Obst“).
- Die Trinkmenge an die Urinausscheidung anpassen und dadurch Blutdruckschwankungen und Ödeme (Wassereinlagerungen) vermindern.
- Durch eine Reduzierung des Kochsalzes den Durst lindern und die Blutdruckeinstellung zu unterstützen.
- Durch optimale Phosphatwerte Knochenerkrankungen und Verkalkungen vermeiden.
- Die richtige Einnahme der Phosphatbinder unterstützt die Therapie erheblich (PEP).
- Das „gute Phosphat“ kommt aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier, denn es liefert auch wertvolles Eiweiß.
- Das „schlechte Phosphat“ (es liefert nur Phosphat und kein Eiweiß) erkennen Sie auf verpackter Ware an folgenden E-Nummern:

E 322, 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,
diese Zusätze sollten Sie und Ihre ganze Familie vermeiden.

Der perfekte mediterrane Frühlings-Salat (4-6 Portionen)

Salat darf auf keinem Party-Buffer fehlen. Hier noch eine leckerere Variante!

Spezialitäten der Mediterranen Küche haben ein Aroma das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Wer will denn bei diesem schönen Wetter drinnen essen? Viel schöner ist es doch im Freien mit Freunden. Wer eine große Decke, kühle Getränke und leckere Speisen dabei hat, darf sich auf einen lauschigen Sommerabend im Garten oder am Wasser freuen. Die frischen, vollwertigen Zutaten ergeben eine ausgewogene Mahlzeit für die ganze Familie. Sie versorgen alle mit Energie in Form von Kohlenhydraten und gesunden Fetten, Eiweiß und Vitaminen.

250g Reisnudeln (ungekocht), 200 g Cocktailtomaten, 150g Mozzarella (kleine Kugeln), 1 kleiner Bund Basilikum, 1 kleiner Bund Ruccola, 1-2 EL Pesto, 3 EL Olivenöl, 2 EL Essig, Saft einer Zitrone, 1/2 TL Dijon-Senf, 1/2 TL Zucker; Pfeffer aus der Mühle

1. Die Nudeln zunächst bissfest kochen, etwas Nudelwasser aufheben, abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Salatsauce aus Pesto, Olivenöl, Essig, Saft einer Zitrone, Senf, Zucker, Pfeffer aus der Mühle und ganz wenig Salz anrühren.
3. Die abgekühlten Nudeln in die Salatsauce geben und gut vermischen.
4. Cocktailtomaten und Mozzarella -Kugeln halbieren und beides unter den Nudelsalat mischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Wenn er zu trocken ist, noch etwas Nudelwasser dazugeben.
5. Erst kurz vor dem Servieren den Ruccola und das Basilikum unter den Nudelsalat mischen.

Mein Tipp für Sie:

- Nudeln enthalten wenig Kalium und Phosphat, da können Sie sich richtig satt essen.

Variante:

- Die Zutaten im Nudelsalat können Sie ganz nach Belieben und Gusto verändern, zum Beispiel wenn Sie es noch herzhafter mögen, können Sie eine italienische Salami in feine Streifen geschnitten dazu geben.
- Wer mag kann auch noch in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben
- Wenn es keine Kalium- und Phosphatprobleme gibt, dann sind getrocknete Tomaten, geröstete Pinienkerne und Oliven ohne Stein eine köstliche Zutat.

Pro Portion: 450 Kcal, 18 g Eiweiß, 15 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 470 mg Kalium, 295 mg Phosphor, 3 PE

Gorgonzolacreme (6-8 Portionen)

100 g Gorgonzola, 200 g Doppelrahmfrischkäse, ca. 2 Esslöffel Sahne, 1 Esslöffel gehackte Petersilie, Pfeffer.

1. Den Gorgonzola mit der Gabel gut zerdrücken oder durch ein Sieb streichen.
2. Den Frischkäse mit der Sahne und dem Gorgonzola cremig rühren.
3. Die Petersilie zufügen und mit Pfeffer abschmecken.
4. Am besten auf Baguette streichen und mit Petersilie und Cocktailtomaten garnieren.

Mein Tipp für Sie

- Sie können auch einen anderen Blauschimmelkäse verwenden z. B. Bavaria blu

Pro Person: 150 Kcal, 6 g Eiweiß, 75 mg Kalium, 95 mg Phosphor, 1 PE

Frühlingsfrischkäse (6-8 Portionen)

Köstlich zum Aperitif mit ein paar Crissini

200 g Doppelrahm-Frischkäse, 200 g Magerquark, 100 g Creme fraiche, 1 Bund Frühlingszwiebeln und etwas Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder andere Kräuter nach Belieben, 1 TL Zitronensaft, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier, Radieschen

1. Frischkäse, Quark und Creme fraiche mit dem Zitronensaft verrühren und mit Pfeffer würzen.
2. Die fein geschnittenen Zwiebeln und Kräuter mit der Creme vermischen.
3. Die Creme auf Weißbrotscheiben streichen und garnieren mit Schnittlauch und Radieschenscheiben.

Mein Tipp für Sie: Wenn Sie das Eigelb nicht verwenden, reduziert sich dadurch der Phosphorgehalt um 100 mg pro Ei.

Pro Person ohne Eigelb: 130 Kcal, 8 g Eiweiß, 110 mg Kalium, 80 mg Phosphor, 1 PE

Erdbeer-Tiramisu (für 4-6 Personen)

½ Liter Sahne-Wasser-Gemisch (150g Schlagsahne und 350ml Wasser), 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, Zucker oder Süßstoff nach Geschmack, 250 g Magerquark, 250 g Erdbeeren, Saft von 1 Zitrone, Zucker oder Süßstoff nach Belieben, 1 Packung Löffelbiskuit, nach Belieben Orangenlikör oder Zitronenwasser zum Tränken des Biskuits.

1. Das Puddingpulver mit 2 EL Wasser anrühren.
2. Sahne, Wasser und Zucker zum Kochen bringen, das Puddingpulver unter ständigem Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen.
3. Den abgekühlten Pudding mit dem Quark cremig rühren.
4. Die Erdbeeren waschen, in Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft und Zucker marinieren.
5. Abwechselnd, eine Lage Biskuit mit Likör oder Zitronenwasser tränken, etwas Beeren darauf geben dann Vanillecreme und so weiter bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einem Minzeblatt und mit Beeren garnieren.

Mein Tipp für Sie

- Für Dialysepatienten wird der Pudding mit dem Quark wieder angereichert mit hochwertigem Eiweiß.
- Statt Erdbeeren können Sie auch Himbeeren oder andere Beeren verwenden.

pudding mit normaler Milch 3,5 % Fett gekocht:

Pro Person:

250 Kcal, 5 g Eiweiß, 14 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 230 mg Kalium, 180 mg Phosphor, 2 PE, 175 mg Calcium, 100 mg Natrium, 130 ml Wasser

pudding mit Sahne und Wasser gekocht:

Pro Person:

280 Kcal, 2 g Eiweiß, 20 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 70 mg Kalium, 40 mg Phosphor, 0 PE, 60 mg Calcium, 50 mg Natrium, 130 ml Wasser

**Viel Freude beim Kochen und Genießen
wünscht Ihnen Ihre Irmgard Landthaler**