





### Liebe Dialyse-Patienten,

mit den draußen kletternden Temperaturen steigt auch die Lust zum Grillen und auf Gerichte, die zum Sommer passen.

Möglicherweise ist Ihr Speiseplan aufgrund Ihrer Nierenerkrankung eingeschränkt, da frische Obst- und Gemüsesorten für Dialyse-Patienten nur bedingt geeignet sind.

Wie Sie es von MEDICE vielleicht schon kennen, wollen wir Sie deshalb auch jetzt mit sommerlichen Ernährungs- und Rezepttipps begleiten, damit Sie als Dialyse-Patient nicht vollends auf den Genuss von z. B. Kartoffeln, Zucchinis oder Erdbeeren verzichten müssen.

Bei kaliumhaltigen Gemüse achten Sie einfach wieder darauf, es mehrfach mit kochendem Wasser zu übergießen, so dass sich dadurch der für Sie schädliche Mineralstoff Kalium lösen und austreten kann. Sind Ihre persönlichen Werte in einem Grenzbereich, halten Sie bitte auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Nun aber los. Lassen Sie sich inspirieren von neuen, originellen Rezeptideen und genießen Sie, was der Sommer kulinarisch zu bieten hat.

Viel Vergnügen beim Kochen wünscht Ihnen

Ihr
MEDICE Nephrologie-Team



#### 1 Portion Mangodip enthält:

49 kcal Energie: 0,59 g Eiweiß: 0.30 q Fett: Kohlenhydrate: 10,10 g 148 mg Kalium: Natrium: 54 mg 41 mg Phosphat:

#### Nährwertanalyse

#### 1 Portion Kräuterpesto enthält:

Energie:	92	kcal
Eiweiß:	4,13	g
Fett:	7,95	g
Kohlenhydrate:	0,87	g
Kalium:	159	mg
Natrium:	76	mg
Phosphat:	280	mg



# Zutaten

Für 4 Personen

1 Mango Balsamicoessig 1 EL Zucker Salz Chilipulver

# **Zubereitung:**

Reife Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in einen Mixbecher geben. Zusammen mit Balsamicoessig pürieren. Anschließend mit Zucker, Salz und Chili würzen.

Passt zu Kurzgebratenem, Gegrilltem und zu Scampispießen

#### **Zubereitungszeit:**

10 Minuten



## Zutaten

Für 4 Personen

1 Bund Schnittlauch

80 g Rauke

3 – 4 Blätter Basilikum

2 TL Olivenöl

25 g Pinienkerne

25 g Parmesan

1 TL Aceto Balsamicoessig

Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Schnittlauch, Rauke und Basilikum waschen und trocken tupfen. Kräuter in ein hohes Gefäß oder Mixer geben. Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan und Essig hinzugeben. Mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Pfeffer abschmecken.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Kräuter in Hülle und Fülle sind optimal, um Gerichte zu verfeinern und zu würzen. Durch die Verwendung von Kräutern kann Salz eingespart werden und so Wassereinlagerungen und hohem Blutdruck entgegengewirkt werden. Verwenden Sie am besten frische Kräuter. Diese können auch auf der Fensterbank oder Balkon selber gezüchtet werden.

#### **Zubereitungszeit:**



### Nährwertanalyse

#### 1 Portion enthält:

Energie: 129 kcal
Eiweiß: 3,48 g
Fett: 10,70 g
Kohlenhydrate: 4,50 g
Kalium: 410 mg
Natrium: 65 mg
Phosphat: 300 mg

Rucola mít gegrilltem Gemüse

### Zutaten

Für 4 Personen

1 kleine Zucchini (150 g)

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote (250 g)

3 Frühlingszwiebeln

150 g Champignons

4 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

125 g Ruccola

1 ½ EL Weinessig

1 TL kleine Kapern

#### Zubereitung:

Den Backofengrill anstellen. Gemüse waschen und putzen. Zucchini der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln längs halbieren. Pilze ganz lassen oder halbieren. Das Gemüse mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer auf dem Backblech verteilen. Unter den heißen Grillschlangen ca. 15 Minuten grillen, dabei das Gemüse zweimal wenden.

Den Salat putzen und in reichlich Wasser gut reinigen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Essig, Salz, Pfeffer und restliches Öl zu einem Dressing verquirlen. Kapern abtropfen lassen.

Beides mit der Soße unter den Salat mischen. Zusammen mit dem gegrillten Gemüse servieren.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Gemüse ca. eine halbe Stunde vor Zubereitung in kaltes Wasser legen. Danach gründlich waschen. Dadurch wird das im Gemüse enthaltene Kalium ausgeschwemmt und der Kaliumgehalt sinkt. Gemüse nur sparsam salzen und kein Diätsalz verwenden.

#### **Zubereitungszeit:**





#### 1 Portion Bruschetta enthält:

118 kcal Energie: 2,59 g Eiweiß: Fett: 5,48 q Kohlenhydrate: 14,30 g Kalium: 194 mg 160 mg Natrium: 115 mg Phosphat:

#### 1 Portion Kartoffeln enthält:

Energie:	63	kcal
Eiweiß:	1,09	g
Fett:	3,09	g
Kohlenhydrate:	7,40	g
Kalium:	195	mg
Natrium:	1	mg
Phosphat:	76	mg



### Zutaten

Für 4 Personen

½ Bund Basilikum

4 Tomaten

2 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 große Scheiben italienisches

Weißbrot

2 Knoblauchzehen



### Zutaten

Für 4 Personen

5 mittelgroße Kartoffeln (festkochend) 2 TL Olivenöl Pfeffer, Paprikapulver Kräuter der Provence

#### **Zubereitung:**

Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, ohne Stielansatz würfeln. Beides mit Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Die Brote halbieren und rösten. Knoblauch schälen und die heißen Brote damit einreiben. Tomaten darauf verteilen und warm servieren.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Verwenden Sie kein Diätsalz, da hier der Natriumanteil durch Kalium ersetzt wurde.

#### **Zubereitungszeit:**

15 Minuten



#### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und halbieren, nicht schälen. Diese über Nacht wässern.

Eine Marinade aus Olivenöl, Pfeffer, Paprika und Kräutern der Provence herstellen. Kartoffeln damit marinieren und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Bei 180°C im Backofen 30 Minuten backen und warm servieren.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Durch das Wässern wird der Kaliumgehalt im Gemüse verringert. Am besten 24 Stunden vorab in der 10-fachen Menge Wasser wässern.

#### **Ruhezeit:**

12 Stunden

#### **Zubereitungszeit:**





### Zutaten

Für 4 Personen

250 g festes Fischfilet (z.B. Thunfisch, Lachs, Seehecht, Pangasius)

- 1 rote Paprika
- 1 kleine Fenchelknolle (100 g)
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 2 Schalotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Rapsöl
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Kräuter der Provence Dill zum Garnieren

#### Außerdem:

Holzspieße

#### **Zubereitung:**

Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in je 4 mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse waschen, putzen und in größere Stücke schneiden. Fisch und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken. 100 ml Rapsöl mit Salz, zerdrückter Knoblauchzehe und die Kräuter verrühren und die Spieße darin 45 min. marinieren. Fischspieße abtropfen lassen und auf dem Grill von beiden Seiten 3 – 4 Minuten vorsichtig grillen. Mit etwas frischem Dill garnieren.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch enthalten meist auch viel Phosphat. Da Dialysepatienten jedoch viel Eiweiß benötigen, kann die Phosphatzufuhr nur eingeschränkt reduziert werden. Deshalb sollten zu den Mahlzeiten Phosphatbinder eingenommen werden.

#### **Ruhezeit:**

45 Minuten

#### **Zubereitungszeit:**







### Zutaten

#### Für 4 Personen

- 2 Brathähnchen (je ca. 400 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Msp. Rosmarin (getrocknet)
- 1/2 TL Salz
- 2 Äpfel, säuerlich
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Schlagsahne
- 1 Teelöffel Rosmarinnadeln

#### Außerdem:

Holzspieße Alufolie



Hähnchen vorbereiten und trocken tupfen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit Öl, Rosmarin und Salz verrühren. Hähnchen innen und außen mit der Mischung einpinseln, fest in Alufolie wickeln und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Ungeschälte Äpfel vierteln und entkernen. Zitronengras einmal teilen, zusammen mit Petersilie in die Hähnchen füllen. Hähnchen dressieren (binden), auf einen Grillspieß stecken und unter dem vorgeheizten Grill 40 – 50 Minuten grillen. Sahne mit Rosmarin mischen. Hähnchen damit bestreichen und weitere 5 Minuten grillen. Vor dem Servieren Hähnchen halbieren und Füllung entfernen.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

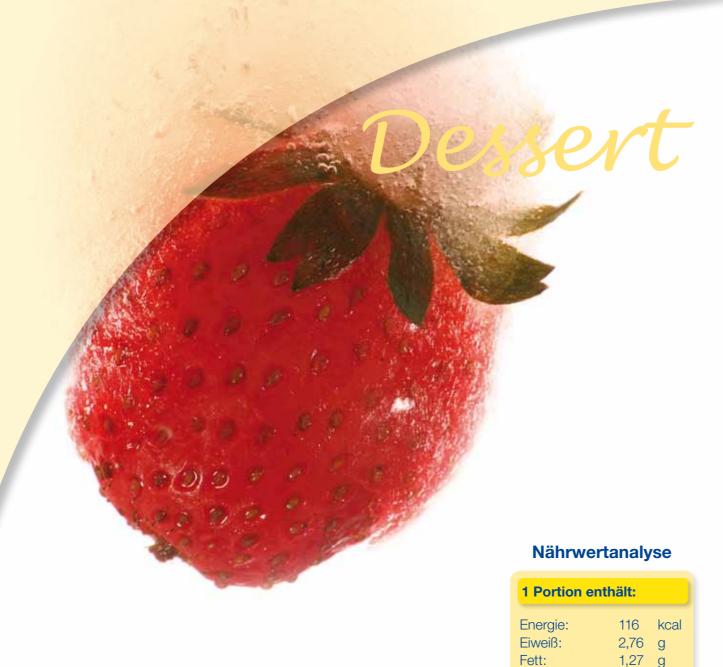
Wenn Sie den Fettgehalt des Gerichts reduzieren möchten, entfernen Sie von beiden Hähnchen die Haut. Durch das Einpinseln der Hähnchen mit der Marinade wird verhindert, dass die Hähnchen zu trocken werden.

#### **Ruhezeit:**

30 Minuten

#### **Zubereitungszeit:**





Kohlenhydrate: 21,30 g

Kalium: Natrium:

Phosphat:

272 mg

29 mg256 mg

Erdbeerparfait

## Zutaten

Für 4 Personen

500 g frische Erdbeeren 2 Zweige frische Minze 200 g Kefir Mark einer Vanilleschote

#### Zubereitung:

Erdbeeren waschen und putzen. Zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Mixstab pürieren. Masse in eine Schüssel abfüllen und ins Gefrierfach stellen. Parfait ca. 3 Stunden gefrieren lassen. Alle 30 Minuten umrühren.

#### **Tipp für Dialyse-Patienten:**

Sie können auch Erdbeeren aus der Dose/Konserve verwenden. Dadurch verringert sich der Kaliumgehalt im Vergleich zu Frischobst um ca. 30 – 50 %. Die Erdbeeren sollten dann über einem Sieb abgetropft werden und sind ohne Saft zu verwenden.

#### **Zubereitungszeit:**

10 Minuten

#### **Ruhezeit:**

3 Stunden



#### **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:**

Doreen Nadine Hecht RICHTIG ESSEN INSTITUT Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit mbH

#### **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

