

Zwischenmahlzeiten



Das Rezeptheft



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von

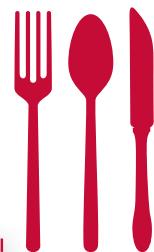


MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Das Leben auskosten ...



... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialyse-Patienten gelten, ganz besonders beim Thema Essen. Wichtig sind die Inhaltsstoffe jeder einzelnen Speise. Deshalb eignen sich die Rezepte in diesem Heft für den individuell abgestimmten Ernährungsplan des Dialyse-Patienten, unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit. **Es kommt vor allem auf die Menge an, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht.** Aufgrund großer Nachfrage werden wir in Zukunft vermehrt vegetarische und auch vegane Gerichte in der Auswahl haben. **Dabei steht weiterhin im Fokus, die Lust am gesunden, abwechslungsreichen Essen zu erhalten** und Patienten dadurch die Freiheit zu ermöglichen, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.



Achten Sie auf unser
Symbol für vegetarische Rezepte

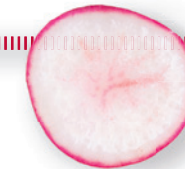


Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Die meisten Dialysepatienten haben wenig Appetit. Falls es Ihnen auch so geht, sollten Sie, selbst wenn Sie nicht hungrig sind, darauf achten, dass Sie ausreichend Energie zu sich nehmen. Dies können Sie durch eine Zwischenmahlzeit erreichen. Außerdem es gibt ein paar einfache Methoden, um Ihren Appetit anzuregen. So können Sie zum Beispiel etwas Zimt zu einer süßen Speise geben. Wie Minze oder Ingwer regt auch Zimt den Appetit auf natürliche Weise an. Auch etwas körperliche Betätigung kann dabei helfen. Denken Sie daran, dass auch zu den Zwischenmahlzeiten ein Phosphatbinder genommen werden muss. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt.

Kleiner Hunger, großer Genuss: Zwischenmahlzeiten.



Liebe Dialyse-Patienten,

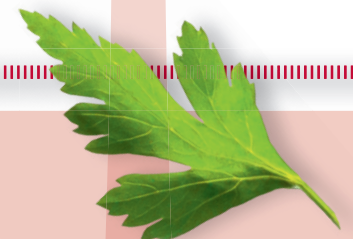
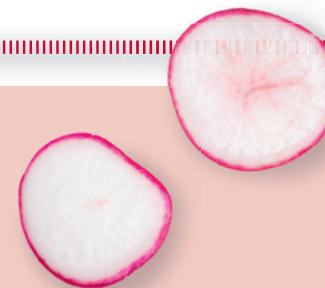
Frühstück, Mittag- und Abendessen und vielleicht noch ein Nachtisch – das sind die Mahlzeiten, die wir klassischerweise am Tag zu uns nehmen. Aber manchmal muss man aus Termingründen auf die eine oder andere Mahlzeit verzichten oder ist unterwegs ... und dann meldet sich irgendwann der Hunger. Höchste Zeit für eine leckere und gesunde Zwischenmahlzeit!

Dafür stellen wir Ihnen heute sechs einfache, aber exquisit mundende Kandidaten vor: Wie wäre es zum Beispiel mit einem süßen Apfel-Quark-Dessert, einem frischen Fitness-Bagel mit knackigen Radieschen oder einem gesunden Haferflockenriegel für unterwegs? Besonderen Genuss verspricht auch ein saftiges Hähnchen-Sandwich mit Apfel-Senf-Chutney und unser raffinierter Thymian-Käsekuchen mit Tomaten. Wem bei dem Gedanken noch nicht das Wasser im Mund zusammengelaufen ist, für den gibt's noch ein süßes Schmankerl: vegane Zimtschnecken mit Pflaumen. Mmmmh!

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zur Tageshöchstmenge.

Genussreiche Zwischenpausen und viel Spaß mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	352 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	35 mg
Kalium:	218 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	142 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge	



Apfel-Quark-Dessert



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Apfel (180 g), entkernt (150 g)
5 ml	Saft von ½ Zitrone
50 ml	Weißwein, trocken
½ Teel.	Speisestärke (2,5 g)
125 g	Quark, 45 % Fett i. Tr.
25 g	Crème fraîche, 40 % Fett
½ Pck.	Vanillezucker (4 g)
2 Essl.	Zucker (20 g)
Zitronenmelisse zum Garnieren	

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Raus aus dem Quark, rein in den Genuss.

Zubereitung:

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Teil des Zitronensafts beträufeln. Einen Esslöffel Zucker in einem Topf unter Rühren hellbraun karamellisieren. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Stärke mit etwas Wasser glattrühren, zum Wein geben und vermischen. Apfelscheiben hinzufügen und zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Quark, Crème fraîche und Vanillezucker glattrühren, mit dem restlichen Zitronensaft und einem Esslöffel Zucker abschmecken. In zwei Dessertschälchen füllen, die gedünsteten Apfelscheiben darauf verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Tipp



Nährwerttabelle für die wichtigsten Lebensmittel,
aufgeschlüsselt nach Eiweiß, Phosphor,
Kalium und Natrium.

(im Download-Bereich unter: www.medic-nephrologie.de/service)



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	338 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	45 g
BE:	4
Natrium:	349 mg
Kalium:	140 mg
= 7 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	356 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	

Fitness-Bagel



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Sesam-Bagel à 85 g
2	Kopfsalatblätter (10 g)
2 Scheib.	mittlalter Gouda à 30 g, 45 % Fett i. Tr.
4	Radieschen (40 g)
1 Prise	Paprika, edelsüß

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Der Extra-Fitte – mit Loch in der Mitte.

Zubereitung:

Die Bagels aufschneiden und nach Belieben toasten. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und auf die Bagel-Unterseiten legen. Darauf die Käsescheiben platzieren. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Käse verteilen und mit Paprikapulver würzen. Dann die oberen Hälften aufsetzen und leicht andrücken.

Tipp

Wer Phosphor einsparen möchte, ersetzt den Gouda durch die gleiche Menge Harzer Käse. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 158 mg = 16 % der Tageshöchstmenge. Der Eiweißgehalt erhöht sich auf 18 g pro Person.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	335 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	109 mg
Kalium:	139 mg
= 7 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	356 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge	



Thymian-Käsekuchen mit Tomaten



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Teig

200 g	Mehl
½ Teel.	Weinstein-Backpulver (1,5 g)
1	Ei
1 Prise	Salz
100 g	weiche Butter

Für den Belag

250 g	Quark, 20 % Fett i. Tr.
400 g	Crème fraîche, 40 % Fett
100 g	geriebener Gouda, 45 % Fett i. Tr.
2	Eier
20 g	frischer Thymian
200 g	Cocktailtomaten
3 Essl.	Speisestärke (60 g)
1 Prise	Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Gewitzt-gewürzter Käsespaß.

Zubereitung:

Eine Springform (Ø = 26 cm) mit Butter einfetten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig Mehl und Weinstein-Backpulver in einer Schüssel vermischen. Danach die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit dem Knethaken des Mixers zunächst kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe zu einem Teig vermengen. Zwei Drittel des Teigs ausrollen und auf dem Springformboden platzieren. Den übrigen Teig zu einer langen Rolle formen, als Rand auf den Teigboden legen und an die Form drücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene für 15 Minuten vorbacken. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und fein hacken. Für den Belag Crème fraîche, Quark, Eier und Speisestärke mit einem Mixer verrühren. Danach den Gouda und den Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Belag auf den vorgebackenen Boden geben und verstreichen, dekorativ mit den Tomatenscheiben belegen und nochmals 40 Minuten backen.

Tipp

Wer Phosphor einsparen will, ersetzt den Gouda durch die gleiche Menge an Frischkäse. Der Phosphorgehalt reduziert sich dadurch auf 114 mg = 11 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	282 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	37 g
BE:	3
Natrium:	486 mg
Kalium:	433 mg
= 22 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	232 mg
= 23 % der Tageshöchstmenge	

Hähnchen-Sandwich mit Apfel-Senf-Chutney



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel (40 g)
1	Apfel (180 g), entkernt (150 g)
5 ml	Zitronensaft
1 Teel.	Öl (6 g)
1 Essl.	Honig (20 g)
50 ml	Wasser
10 g	frisches Basilikum
½ Teel.	Senf (5 g)
½ Teel.	süßer Senf (5 g)
1 Prise	Salz, Pfeffer
2 Scheib.	Roggenvollkornbrot à 50 g
100 g	Hähnchenbrustaufschnitt

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Süß, sauer, superlecker.

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel- und Apfelwürfel darin ca. 2 Minuten anbraten. Honig, Zitronensaft und Wasser hinzugeben und ca. 5 Minuten leicht einköcheln lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Senf unter die eingekochte Apfel-Zwiebel-Mischung (Chutney) rühren, mit Pfeffer, Salz und Honig würzig abschmecken. Basilikum dazugeben und vermengen.

Zwei Scheiben Roggenvollkornbrot mit dem Chutney bestreichen. Mit Hähnchenbrustaufschnitt belegen und servieren.

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen will, ersetzt das Vollkornbrot durch Graubrot. Dadurch reduzieren sich der Kaliumgehalt auf 373 mg = 19 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 192 mg = 19 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	261 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	3 mg
Kalium:	97 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	103 mg
= 10 % der Tageshöchstmenge	

Haferflockenriegel



Zutaten

Rezept für 12 Stück

180 g	Butter
120 g	Honig
300 g	kernige Haferflocken
½ Teel.	Vanillezucker (4 g)
½ Teel.	Zimt (3 g)
100 g	getrocknete Cranberries

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Dem Hunger den Riegel vorschieben.

Zubereitung:

Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Honig in einem Topf auf niedrigster Stufe schmelzen und zu einer homogenen Masse verrühren. Haferflocken, Vanillezucker, Zimt und Cranberries hinzugeben und alles gründlich vermengen. Teig auf einem Backblech mit Backpapier ca. 2–3 cm hoch verstreichen und im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Die Masse sollte am Rand beginnen, fest zu werden.

Den Teig aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in 12 Riegel schneiden. Die Riegel halten sich problemlos einige Tage und sind der perfekte Snack zum Mitnehmen.

Tipp

Wenn man 100 g Haferflocken durch 100 g Cornflakes ersetzt, reduzieren sich der Kaliumgehalt auf 87 mg = 4 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 75 mg = 8 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	269 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	41 g
BE:	3,5
Natrium:	6 mg
Kalium:	97 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	42 mg
= 4 % der Tageshöchstmenge	

Vegane Zimtschnecken mit Pflaumen



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Hefeteig

250 ml	Wasser
1 Pck.	Trockenhefe (7 g)
50 g	Zucker
500 g	Mehl
100 g	vegane Margarine
1 Prise	Salz

Für die Zimtcreme

1 Essl.	Zimt (15 g)
50 g	Zucker
70 g	vegane Margarine
6	Pflaumen (120 g)
5 Essl.	Pflaumenmus (100 g)
etwas Puderzucker zum Bestäuben	

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die lass ich mir schnecken!

Zubereitung:

Im Ofen das Licht einschalten: Es sorgt für eine ideale Temperatur, um Hefeteig gehen zu lassen. Alle Zutaten für den Hefeteig zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt im ausgeschalteten Ofen ca. 1 Stunde gehen lassen. In einer Schüssel 70 g vegane Margarine, Zucker und Zimt gründlich vermischen. Pflaumen waschen, entsteinen und in dünne Stifte schneiden.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche zu einem großen Rechteck (ca. 30 × 40 cm) ausrollen und gleichmäßig mit der Zimtcreme bestreichen, danach mit dem Pflaumenmus. Die Pflaumenstifte darauf verteilen. Den Teig von der langen Seite her eng aufrollen und in 12 gleich große Schnecken schneiden. In einer gefetteten Auflaufform die Zimtschnecken nebeneinander anordnen, mit Alufolie abdecken, in den ausgeschalteten Ofen stellen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Anschließend den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen. Die Alufolie entfernen und die Zimtschnecken für 40 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Pflaumenstifte, dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 75 mg = 4 % der Tageshöchstmenge.

Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacher Straße 49/1

1170 Wien

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service

