

Frühstück



Das Rezeptheft



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Das Leben auskosten ...

Ein Frühstück für den besten Start in den Tag.



Liebe Dialyse-Patienten,

ein Tag kann nur so gut werden wie das Frühstück, mit dem er begonnen hat? In gewisser Weise schon! Denn eine gesunde Mahlzeit bringt den Stoffwechsel in Gang und liefert einem die notwendige Energie, um nach dem Aufstehen richtig durchzustarten. In diesem Rezeptheft erwarten Sie daher Vorschläge für ein nahrhaftes und ausgewogenes Frühstück. Wie wäre es zum Beispiel mit einem herzhaften Lachs-Gurken-Sandwich oder einem mediterranen Omelett? Wer es gerne etwas süßer mag, für den haben wir eine frische Quark-Bowl mit Früchten, eine Porridge-Bowl sowie schmackhafte Quarkwaffeln im Programm. Und falls es mal schnell gehen muss, machen Sie mit unserem Himbeer-Smoothie sicherlich nichts falsch.

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.

Leckere Morgenstunden mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

... 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 neben gewohnten Speisen auch vermehrt auf vegetarische Gerichte setzen. **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 neues
Symbol für vegetarische Rezepte



Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Denken Sie beim Frühstück immer auch daran, die mit den Getränken zugeführte Kalium-Menge zu berücksichtigen.

1 Tasse Kaffee	– 150 ml = 5 % von der Tageshöchstmenge
1 Tasse schwarzer Tee	– 150 ml = 2 % von der Tageshöchstmenge
1 Tasse Cappuccino	– 150 ml = 8 % von der Tageshöchstmenge
1 Tasse Kakao	– 150 ml = 12 % von der Tageshöchstmenge



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	235 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	1,5
Natrium:	746 mg
Kalium:	334 mg
= 17 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	253 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	

Lachs-Gurken-Sandwich



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2 Scheiben	Roggen-Vollkornbrot (à 50 g)
2 Essl.	Quark, 45 % Fett (à 60 g)
1 Essl.	gehackter Dill (1 g)
½ Teel.	Olivensöl (3 g)
1 Prise	Pfeffer
2 Scheiben	Räucherlachs (à 25 g)
1 Stück	Salatgurke (30 g)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Hochgenuss zwischen zwei Brotscheiben.

Zubereitung:

Den Quark mit einer Prise Pfeffer, Dill und Olivenöl glatt-rühren. Die Gurke waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Die Brote mit dem Dillquark bestreichen. Eine Brotscheibe mit dem Räucherlachs und den Gurkenscheiben belegen. Die zweite Brotscheibe mit der Quarkseite nach unten drauflegen. Das Sandwich in zwei Hälften schneiden und servieren.

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen möchte, ersetzt das Vollkornbrot durch Graubrot. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 274 mg = 14 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 213 mg = 21 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	283 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	37 mg
Kalium:	219 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	217 mg
= 22 % der Tageshöchstmenge	

Quark-Bowl mit Früchten



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	frische Heidelbeeren
150 g	Quark, 45 % Fett
1 Teel.	Honig (20 g)
1 Essl.	gehackte Walnusskerne (30 g)
2 Essl.	Milch, 3,5 % Fett (à 30 ml)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Eine Wucht mit Frucht.

Zubereitung:

In einem hohen Gefäß den Quark und zwei Drittel der Früchte mit der Milch vermischen und fein pürieren. Mit Honig verfeinern. Den Früchtequark in 2 Schälchen verteilen. Mit den restlichen Früchten und den gehackten Walnusskernen belegen und servieren.

Tipp

Wer auf den Crunch nicht verzichten möchte, ersetzt die Walnüsse durch Cornflakes. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 158 mg = 8 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 164 mg = 16 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	301 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	57 g
BE:	5
Natrium:	70 mg
Kalium:	318 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	170 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	



Porridge-Bowl



Zutaten

Rezept für 2 Personen

70 g	Haferflocken
500 ml	Haferdrink
1 Prise	Salz
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
1 Apfel	(150 g) ohne Kerngehäuse und geschält (130 g)
100 g	frische Heidelbeeren

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

I hafer a dream.

Zubereitung:

Haferflocken mit Haferdrink, 1 Prise Salz und Vanillezucker unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Porridge einige Minuten quellen lassen.

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in feine Stücke schneiden. Den Porridge in zwei Schüsseln verteilen und je die Hälfte der Apfelstückchen und die Hälfte der Heidelbeeren daraufgeben und heiß oder lauwarm servieren. Viel Freude beim Genießen!

Tipp

Bereiten Sie den Porridge mit Hirse zu statt mit Haferflocken. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 218 mg = 11 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 69 mg = 7 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	368 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	696 mg
Kalium:	395 mg
= 20 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	414 mg
= 41 % der Tageshöchstmenge	

Mediterranes Omelett



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2 Stängel	Petersilie (1 g)
1 kleine	Zwiebel (30 g)
100 g	Cherrytomaten
80 g	Feta-Käse
4 Eier	(Größe M)
25 ml	Milch, 3,5 % Fett
Salz, Pfeffer	
2 Teel.	Butter (à 20 g)

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Da wird doch das Ei in der Pfanne verzückt.

Zubereitung:

Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Feta abtropfen lassen und mit der Gabel grob zerbröseln.

In einer Schüssel Eier und Milch mit je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Pro Omelett einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin jeweils eine halbe Zwiebel goldbraun anbraten. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, die halbe Menge der Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten stocken lassen. Wenden und nochmals 1 Minute braten.

Auf diese Weise auch das zweite Omelett ausbacken. Die Omeletts mit Petersilie und Feta-Käse bestreuen und warm servieren.

Tipp

Wer Phosphor einsparen möchte, bereitet die Omeletts mit 3 ganzen Eiern und 1 Eiklar zu. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 356 mg = 36 % der Tageshöchstmenge. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 383 mg = 19 % der Tageshöchstmenge. Das wertvolle Eiweiß befindet sich im Eiklar und nicht im Eigelb.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	320 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	33 g
BE:	3
Natrium:	43 mg
Kalium:	90 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	127 mg
= 13 % der Tageshöchstmenge	



Quark-Waffeln



Zutaten

Rezept für 8 Stück

100 g	weiche Butter
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
90 g	Zucker
3 Eier	(Größe M)
250 g	Quark, 40 % Fett
230 g	Mehl
½ Pck.	Weinstein-Backpulver (8 g)
1 Prise	Salz
75 ml	Mineralwasser
etwas Öl zum Einpinseln des Waffeleisens	
Puderzucker zum Bestäuben	
100 g	frische Erdbeeren

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die besten Waffeln. Alle anderen sind Quark.

Zubereitung:

Butter, Vanillezucker und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Eier aufschlagen, Eigelb und Eiklar trennen und das Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Weinstein-Backpulver und 1 Prise Salz mischen und mit 75 ml Mineralwasser abwechselnd unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Das Waffeleisen vorheizen und ein wenig mit Öl einpinseln. Ca. 2 Esslöffel Teig pro Waffel jeweils 3–4 Minuten backen, bis 8 Waffeln entstanden sind. Kurz abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Dazu schmecken frische Erdbeeren.
1 Portion von 50 g hat 75 mg = 4 % Kalium
und 14 mg = 1 % Phosphor.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	235 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	65 mg
Kalium:	381 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	216 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	



Himbeer-Smoothie mit Joghurt



Zutaten

Rezept für 2 Personen

4 Stängel	frische Minze (1 g)
150 g	Joghurt, 10 % Fett
4 Essl.	Instant-Haferflocken (40 g)
200 g	Himbeeren
200 ml	Haferdrink

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Beerenstark auf jedem Frühstückstisch.

Zubereitung:

Die Blätter von den Stängeln abzupfen und waschen. Vier Blättchen für die Verzierung zurückbehalten. Minzblättchen, Joghurt, Haferflocken, Himbeeren und Haferdrink in einen Mixer geben und alles gut vermischen. Smoothie in zwei Gläser füllen. Mit den Minzblättchen garnieren.

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen will, verzichtet auf die Haferflocken. Ohne Haferflocken reduziert sich der Kaliumgehalt auf 307 mg = 15 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 127 mg = 13 % 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

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY