



Ernährungs- fibel

Für chronisch Nierenkranke

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---|----------|----------------------------------|-----------|
| Vorbemerkungen | 4 | Nährwerttabellen | 28 |
| Empfehlungen zur Ernährung chronisch Nierenkranker | 5 | Milch und Milchprodukte | 28 |
| 1. Energiezufuhr | 7 | Eier | 28 |
| 2. Flüssigkeit | 8 | Käse | 30 |
| 3. Hauptnährstoffe | 10 | Fette, Öle und Mayonnaise | 32 |
| Eiweiß | 10 | Kalbfleisch | 34 |
| Fett | 11 | Schweinefleisch | 34 |
| Kohlenhydrate | 11 | Rindfleisch | 36 |
| 4. Natrium (Natriumchlorid = Kochsalz) | 12 | Lammfleisch | 36 |
| 5. Kalium | 12 | Geflügel und Wild | 38 |
| 6. Calcium | 14 | Wurst und Fleischwaren | 38 |
| 7. Phosphor, Phosphat | 14 | Fischwaren, Weichtiere | 40 |
| 8. Vitamine | 15 | Getreide und Getreideprodukte | 46 |
| 9. Ballaststoffe | 17 | Brot und Backwaren | 48 |
| 10. Alkohol | 17 | Kartoffeln und Kartoffelprodukte | 50 |
| 11. Gewürze | 18 | Gemüse, Gemüseprodukte und Pilze | 50 |
| Gewürz- und Kräutertabelle | 18 | Obst, Obstprodukte | 56 |
| 12. Diabetes und Dialyse | 22 | Nüsse, Samen | 62 |
| 13. Hinweise für die Patienten in der Prädialyse | 24 | Zucker, Süßwaren | 62 |
| 14. Tabellarische Übersicht | 26 | Snacks | 64 |
| | | Back- und Würzmittel | 66 |
| | | Getränkegrundstoffe | 66 |
| | | Säfte und Getränke | 66 |
| | | Alkoholische Getränke | 68 |
| | | Impressum | 71 |

Vorbemerkungen

Die chronische Nierenerkrankung ist ein über Jahre bis Jahrzehnte fortschreitender Prozess. An die sich verändernde Stoffwechsellage muss auch die Ernährung angepasst werden. Dabei geht es, besonders für den Dialysepatienten, nicht nur um eine gesunde Ernährung, sondern vielmehr um die Vermeidung von Diätfehlern, durch die sich der Dialysepatient in lebensbedrohliche Situationen bringen kann. Zudem trägt die entsprechende Ernährung wesentlich zur verbesserten Lebensqualität und zur guten Verträglichkeit der Dialyse bei.

Die Dialyse kann viele Funktionen der Nierenfunktion ersetzen, aber nicht alle. Deshalb ist es wichtig, folgende Punkte zu beachten:

- wenig Flüssigkeit
- viel Eiweiß (außer Prädialyse, s. S. 24)
- wenig Kalium
- wenig Phosphor
- wenig Kochsalz

Darüber hinaus ist häufig die Zufuhr von Nährstoffen, wie z. B. wasserlöslichen Vitaminen, notwendig. Die Ernährung sollte aber immer mit dem behandelnden Arzt oder einem Ernährungsexperten abgesprochen werden, um die individuelle Situation zu berücksichtigen.

Wichtig ist, dass Sie das, was Sie essen und trinken, genießen!



Empfehlungen zur Ernährung chronisch Nierenkranker

Die im Folgenden zusammengestellten Empfehlungen zur Ernährung gelten für Dialysepatienten. Gibt es unterschiedliche Empfehlungen für den Hämodialyse- und den Peritonealdialysepatienten, so wird in den einzelnen Kapiteln ausdrücklich darauf hingewiesen.

Auf die besondere Situation von Dialysepatienten mit Diabetes mellitus wird in Kapitel 12 (S. 22) eingegangen.

Hinweise für den Prädialysepatienten finden Sie im Kapitel 13 (S. 24) und eine tabellarische Übersicht im Kapitel 14 (S. 26).



1. Energiezufuhr

Die Energiezufuhr wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoules (kJ) angegeben (1 kcal = 4,19 kJ). Der Kalorienbedarf wird individuell ermittelt und richtet sich unter anderem nach dem Alter, dem augenblicklichen Gewicht, dem Ausmaß der körperlichen Bewegung, Stress oder anderen Erkrankungen.

Im Allgemeinen sollten 35 kcal pro kg Trockengewicht und Tag zugeführt werden (entsprechend 150 kJ/kg Trockengewicht und Tag). **Unter dem so genannten „Trockengewicht“ versteht man das Gewicht nach Dialyse.**

Beispiel: für einen 68-jährigen Mann mit einem Trockengewicht von 70 kg sollte die tägliche Energiezufuhr ca. 2450 kcal betragen. Dass man mit der Kalorienaufnahme richtig liegt, zeigt sich an einem normalen Körpergewicht bzw. Trockengewicht. Nach BROCA wird das sogenannte Normalgewicht in kg definiert als die Körpergröße (in cm) minus 100 (Frauen: minus 5-10%).

Auch über den Body Mass Index (BMI) kann das Normalgewicht bestimmt werden. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]. Nach der Klassifikation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) umfasst das Normalgewicht den Bereich von 18,5 bis 24,9. Bis zu einem BMI von 30 spricht man von Übergewicht, darüber von Adipositas (Fettleibigkeit).

Das individuell optimale Gewicht sollte jedoch genauso wie eine eventuelle Gewichtsabnahme immer zusammen mit dem Dialysearzt festgelegt werden.

2. Flüssigkeit

Der menschliche Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Es herrscht ein Gleichgewicht zwischen der Aufnahme von Wasser über die Nahrung und der Ausscheidung von Wasser über Haut, Atemluft, Stuhl und zum überwiegenden Teil über den Urin. Dieses Gleichgewicht wird über die gesunden Nieren geregelt. In Abhängigkeit von der Restfunktion der Nieren können Dialysepatienten nur noch einen kleinen Teil der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge als Urin ausscheiden. Die restliche, nicht ausgeschiedene Flüssigkeit in den Blutgefäßen erhöht den Blutdruck und wird vom Körper im Gewebe in Form von Ödemen (Gewebswassersucht) eingelagert. In der Folge kann es zu Herzrhythmusstörungen, Lungengeräuschen und Atemnot kommen. Durch die Dialyse kann zwar Wasser aus dem Körper entfernt werden, trotzdem ist die Kontrolle der Trinkmenge nötig, auch zur Verringerung der Dialyседauer und -häufigkeit.

Als Faustregel für Dialysepatienten gilt für die tägliche Flüssigkeitsmenge:

Hämodialyse: Urinausscheidung plus 500 ml

Peritonealdialyse: Urinausscheidung plus 800 ml

Bei der täglichen Flüssigkeitsmenge muss auch der Wassergehalt von Nahrungsmitteln berücksichtigt werden. Obst, Gemüse, Suppen, Soßen, Kompott und Joghurt bestehen zu großen Teilen aus Wasser! Die Auswahl der Getränke richtet sich nach dem Kalium- und Phosphatgehalt, deshalb muss auf Frucht- und Gemüsesäfte sowie Milch weitgehend verzichtet werden. Empfehlenswert sind dagegen Leitungswasser, Mineralwasser (kalium-, natrium- und phosphatarm), Tee, Zitronensaft und Limonaden (evtl. verdünnt).



Am einfachsten kann man durch tägliches Wiegen kontrollieren, ob zuviel Flüssigkeit aufgenommen wurde. Die tägliche Gewichtszunahme sollte auf 0,5 - 1,0 kg beschränkt werden. Auch die Kontrolle des Blutdrucks kann sinnvoll sein.

Tipps bei starkem Durstgefühl:

- langsames Trinken aus einem kleinen Gefäß
- süßsaure Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen; zuckerfrei
- Zitronenstückchen lutschen
- salzige Speisen und süße Getränke meiden
- Mund mit Mundspray erfrischen
- trockene und überheizte Räume meiden

3. Hauptnährstoffe

Eiweiß benötigt der Mensch zum Aufbau und Erhalt seiner Muskulatur und inneren Organe. Fette und Kohlenhydrate liefern die notwendige Energie.

Eiweiß

Die Eiweißzufuhr sollte bei der Hämodialyse bei 1,0 - 1,2 g Eiweiß pro kg Trockengewicht und Tag liegen. Bei der Peritonealdialyse geht aufgrund der Durchlässigkeit des Bauchfells Eiweiß verloren, deshalb ist der Bedarf mit 1,0 - 1,5 g Eiweiß pro kg Trockengewicht und Tag höher. Die Endprodukte des Eiweißstoffwechsels wie Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin werden mit dem Urin ausgeschieden. In der Prädialyse wird eine eiweißarme Ernährung empfohlen, um die Nieren zu entlasten und damit die Nierenfunktion möglichst lange zu erhalten. Durch die Dialyse entfällt diese Eiweißbeschränkung, da so die harnpflichtigen Stoffe aus dem Körper entfernt werden können. Wenn zu wenig Eiweiß mit der Nahrung aufgenommen wird, wird körpereigenes Eiweiß abgebaut und dabei Wasser, Phosphat und Kalium freigesetzt. Die Folgen sind Muskelschwund (Schwäche) und erhöhte Infektanfälligkeit. Deshalb sollten die angegebenen Mengen an Eiweiß nicht unterschritten werden.

Dialysepatienten wird empfohlen, die Hälfte Ihres Eiweißbedarfs mit biologisch hochwertigem Eiweiß zu decken, also z. B. mit Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Eiern. Alle eiweißhaltigen Nahrungsmittel enthalten auch Phosphat.

Entsprechend sollten solche Nahrungsmittel bevorzugt werden, die viel Eiweiß und vergleichsweise wenig Phosphat enthalten. Bei pflanzlichem Eiweiß muss der relativ hohe Kaliumgehalt berücksichtigt werden. Eine rein vegetarische Ernährung kann deshalb für Dialysepatienten problematisch sein.

Fett

Fett ist verglichen mit Eiweiß und Kohlenhydraten der größte Energielieferant. Jedoch sollten nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Fette nur 30 % des Gesamtenergiebedarfs decken. Bei erhöhten Cholesterinwerten wird die Verwendung von pflanzlichen Fetten mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (z. B. Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Maiskeimöl) empfohlen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind vorwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Zucker, Getreide, Obst, Gemüse, Reis, Nudeln und Kartoffeln enthalten und sollten etwa die Hälfte des Gesamtenergiebedarfs ausmachen. Bei der Auswahl muss der Kaliumgehalt berücksichtigt werden.

Bei der Peritonealdialyse muss die Kohlenhydratzufuhr (Glucose) durch das Dialysat mit berücksichtigt werden. Der Körper nimmt etwa 70 % der Glucose aus der Dialyselösung auf, und entsprechend werden diese Kalorien auf die tägliche Energiezufuhr angerechnet. Ausgehend von 2000 ml Dialyselösung ergeben sich für eine Konzentration von 1,50 % Glucose ca. 85 kcal, von 2,30 % Glucose ca. 130 kcal und von 4,25 % Glucose ca. 240 kcal.

4. Natrium

(Natriumchlorid = Kochsalz)

Kochsalz bindet Wasser im Blut und im Gewebe. Ein erhöhter Natrium- und damit Wassergehalt des Körpers kann zu einer Erhöhung des Blutdrucks und zur Einlagerung von Wasser ins Körpergewebe (Ödeme) führen. Darüber hinaus fördert Kochsalz das Durstgefühl und verleitet zu übermäßigem Trinken. Deshalb ist die Kochsalzzufuhr für den Dialysepatienten auf ca. 4,5 - 6 g Kochsalz bzw. 80 - 110 mmol Natrium pro Tag beschränkt.

Die Aufnahme von Kochsalz erfolgt überwiegend durch „verarbeitete“ Lebensmittel wie Brot, Wurstwaren, Käse, Gemüsekonserven und Fertiggerichten. Nachsalzen ist deshalb völlig überflüssig. Stattdessen stellen Kräuter und Gewürze eine äußerst schmackhafte Alternative dar (s. Kapitel 11 Gewürze). Diätsalz eignet sich dagegen nicht. Es handelt sich hierbei meistens um reines Kaliumchlorid.

5. Kalium

Kalium ist lebensnotwendig, deshalb versucht der Körper die Konzentration von Kalium im Blut und im Zellinneren innerhalb gewisser Grenzen konstant zu halten. Störungen im Kaliumhaushalt, insbesondere zu hohe Kaliumspiegel, können zu lebensbedrohenden Herzrhythmusstörungen führen. Kalium wird fast ausschließlich über die Niere ausgeschieden. Da die Dialyse diese Funktion nicht vollständig ersetzen kann, muss der Dialysepatient die Kaliumzufuhr mit der Nahrung auf 2,0 - 2,5 g pro Tag (50 - 65 mmol / Tag) beschränken.

Erhöhte Kaliumspiegel können auch durch eine zu geringe Kalorienzufuhr entstehen, da beim Abnehmen durch den Abbau von Zellen Kalium aus dem Zellinneren freigesetzt wird.

Um die Kaliumzufuhr zu verringern, sollte auf den Verzehr stark kaliumhaltiger Nahrungsmittel wie z. B. Trockenfrüchte, Nüsse, Obst- und Gemüsesäfte und bestimmte Obst- und Gemüsesorten verzichtet bzw. der Verzehr stark eingeschränkt werden. Kalium ist wasserlöslich und kann deshalb durch entsprechende Zubereitung teilweise aus den Nahrungsmitteln entfernt werden. Wenn frisches Gemüse oder Kartoffeln geschält, klein geschnitten und über Nacht oder „24“-Stunden mit viel Wasser „gewässert“ werden, geht ein großer Teil des Kaliums ins Wasser über. Dieses Wasser muss verworfen und zum Kochen durch neues ersetzt werden.

Dagegen kommt es beim Dämpfen, Braten und Frittieren nicht zum Kaliumverlust. Gemüse und Obst aus Konserven enthalten deutlich weniger Kalium als frische Produkte, jedoch darf die Konservenflüssigkeit nicht verwendet werden. Genauso muss das Auftauwasser von Tiefkühlgemüse oder -obst verworfen werden.

Bei der Peritonealdialyse kann es durch Kaliumverluste über das Bauchfell unter Umständen auch zu geringen Kaliumspiegeln kommen. Deshalb sollte hier der Kaliumspiegel bestimmt und die Ernährung individuell angepasst werden.



6. Calcium

Die größte Menge an Calcium befindet sich im Körper in Form von Calciumphosphat in den Knochen. Darüber hinaus hat Calcium weitere wichtige Funktionen im Körper. Die Gesamtaufuhr von Calcium sollte 1,0 - 2,0 g betragen.

7. Phosphor /Phosphat

Phosphor ist wie Kalium oder Natrium ein lebensnotwendiges Element. Im Körper, aber auch in Nahrungsmitteln liegt Phosphor in einer Verbindung mit Sauerstoff als Phosphat vor. Phosphat ist Bestandteil der Knochen und Zähne und spielt bei der Regulation des Stoffwechsels eine wichtige Rolle. Für Nahrungsmittel wird in Tabellen der Phosphorgehalt angegeben, dagegen wird im Blut der Phosphatwert bestimmt. Als Folge von zu hohen Phosphatwerten im Blut treten Juckreiz, Knochenbrüchigkeit und Knochenschmerzen sowie Gefäß- und Organverkalkungen auf.

Phosphat wird fast ausschließlich über die Nieren ausgeschieden. Weder durch die Hämodialyse noch die Peritonealdialyse kann Phosphat in ausreichender Menge aus dem Blut entfernt werden. Die Phosphorzufuhr muss deshalb auf 1,0 - 1,4 g pro Tag (32 - 45 mmol / Tag) beschränkt werden (außer Prädialyse, s. S. 24).

Phosphathaltige Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Fleisch, Milch und Milchprodukte enthalten in den meisten Fällen auch Eiweiß. Da der Dialysepatient auf die Eiweißzufuhr angewiesen ist, kann die Phosphorzufuhr nur bedingt reduziert werden. Umso wichtiger ist es, phosphatreiche Nahrungsmittel wie Schmelzkäse, Kondensmilch oder Fertigprodukte, die Phosphatzusätze enthalten, zu vermeiden.

Der Zusatz von Phosphat wird über die Angabe der folgenden E-Nummern gekennzeichnet: E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 451, E 452, E 541. Als Ersatz für Milch kann für die Herstellung von Pudding, Pfannkuchen oder Kartoffelpüree auch ein Wasser-Sahne-Gemisch verwendet werden. Dazu werden 30 ml Sahne (2 Esslöffel) mit 70 ml Wasser gemischt und anstelle von 100 ml Milch verwendet. Medikamentös kann Phosphat nicht aus dem Körper entfernt werden. Lediglich die Aufnahme in den Körper kann vermindert werden. Sogenannte Phosphatbinder binden das Phosphat aus der Nahrung im Magen-Darm-Trakt. Das so gebundene Phosphat wird nicht in den Blutkreislauf aufgenommen, sondern über den Stuhl ausgeschieden. Phosphatbinder müssen unmittelbar vor oder zu den Mahlzeiten eingenommen werden; dies gilt auch für Zwischenmahlzeiten.

8. Vitamine

Durch die Dialyse werden dem Körper teilweise die wasserlöslichen Vitamine C, B1, B2, B6 und Folsäure entzogen. Beim Wässern von Kartoffeln oder Gemüse wird nicht nur Kalium entfernt, sondern es gehen auch hier wasserlösliche Vitamine verloren.

Um den erhöhten Bedarf des Dialysepatienten zu decken, wird die Einnahme eines entsprechenden Vitaminpräparats empfohlen. Fettlösliche Vitamine werden durch die Dialysebehandlung nicht entfernt. Allerdings können Dialysepatienten Vitamin D nicht mehr verwerten, weshalb in der Regel so genannte „aktivierte Vitamin-D-Metabolite“ wie Alfacalcidol oder Calcitriol eingenommen werden müssen.



9. Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die durch Verdauungsenzyme nicht oder kaum aufgeschlossen werden können. Sie vergrößern zusammen mit Flüssigkeit das Stuhlvolumen, beschleunigen dadurch die Darmpassage und wirken einer Verstopfung entgegen.

Ballaststoffe kommen vorwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Getreide, Getreideprodukten, Gemüse und Obst vor. Diese Nahrungsmittel enthalten auch sehr viel Kalium, so dass bei einer kaliumarmen Ernährung auch der Ballaststoffanteil gesenkt wird. Da Dialysepatienten durch die kaliumarme Ernährung, die Reduktion der Flüssigkeitsmenge sowie die evtl. medikamentöse Behandlung häufiger an einer Verstopfung leiden, ist auf eine möglichst reichliche Zufuhr an Ballaststoffen zu achten.

10. Alkohol

Unter Berücksichtigung der Flüssigkeitsbilanz, der Energiezufuhr und evtl. weiterer Erkrankungen (Leberzirrhose, Pankreatitis usw.) ist der gelegentliche, mäßige Genuss von alkoholhaltigen Getränken für den Dialysepatienten erlaubt.



11. Gewürze

Kartoffeln und Gemüse werden gewässert, um Kalium zu entfernen. Dabei verlieren sie aber auch an Geschmack.

Das darf nicht mit einer Extraportion Kochsalz ausgeglichen werden. Vielmehr stellen Kräuter und Gewürze eine abwechslungsreiche Alternative dar (siehe nachfolgende Tabelle). Dagegen ist bei Gewürzmischungen Vorsicht geboten. Sie enthalten oft erhebliche Mengen Kochsalz.

| Gewürze und Kräuter – was passt wozu? | Suppen | Fleisch | Geflügel | Wild | Fisch | Soßen | Gemüse | Salate | Desserts | Backwaren |
|---------------------------------------|--------|---------|----------|------|-------|-------|--------|--------|----------|-----------|
| Anis | | | | | | | | | • | • |
| Basilikum | • | • | | | • | • | • | • | | |
| Beifuß | | • | • | | • | • | | | | |
| Bohnenkraut | | • | | | | | • | | | |
| Brunnenkresse | | • | | | | | • | | | |
| Cayennepfeffer | | • | • | • | | | | | | |
| Curry | • | • | • | • | • | • | | | | |
| Dill | | • | • | | • | • | • | • | | |
| Estragon | | • | • | • | | • | | | | |
| Fenchel | | | | | • | | • | | • | |
| Ingwer | | • | • | | | • | | | • | • |
| Kardamom | | | | | | • | | | | • |
| Kapern | | • | • | | | • | | | | |
| Kerbel | • | • | • | • | | | | | | |

| Gewürze und Kräuter – was passt wozu? | Suppen | Fleisch | Geflügel | Wild | Fisch | Soßen | Gemüse | Salate | Desserts | Backwaren |
|---------------------------------------|--------|---------|----------|------|-------|-------|--------|--------|----------|-----------|
| Knoblauch | • | • | • | • | | • | • | • | | |
| Koriander | | • | • | | | • | | | | • |
| Kümmel | • | • | | | | | • | | | • |
| Kurkuma | | | | | | | • | | | |
| Lavendel | • | • | | | | | • | | | |
| Liebstockel | | • | | | • | • | | • | | |
| Lorbeer | | • | • | • | • | • | • | | | |
| Macis | • | • | • | | • | | | | • | • |
| Majoran | • | • | • | • | | | | | | |
| Meerrettich | | • | | | • | • | | | | |
| Minze | | • | | | | | | | | |
| Muskatnuss | • | | | | • | • | • | | | |
| Nelken | | • | | • | • | | | | • | • |
| Oregano | | • | | • | | | • | | | |
| Paprika | • | • | | • | • | • | • | | | |
| Petersilie | • | • | • | • | • | • | • | • | | |
| Pfeffer | • | • | • | • | • | • | • | • | | |
| Piment | | • | | • | | | | | • | • |
| Rosmarin | • | • | | | | | | | | |
| Safran | • | | | | • | | • | | | • |
| Salbei | | • | • | • | | | | | | |
| Schnittlauch | • | | | | • | • | • | • | | |
| Senfkörner | | • | | • | • | | | | | |
| Thymian | | • | • | • | • | • | • | • | | |
| Vanilleschote | | | | | | | | | • | • |
| Wacholder | | • | | • | • | | | | | |
| Zimt | | | | | | | | | • | • |
| Zitronenmelisse | | | | | | • | | | • | • |

12. Diabetes und Dialyse

Diabetische Nierenerkrankungen sind typische Spätfolgen des Diabetes mellitus, die meistens erst 10 - 20 Jahre nach Beginn der Erkrankung festgestellt werden. Beginnend mit einer vermehrten Ausscheidung von Eiweiß in den Urin kann die Nierenschädigung besonders bei zu hohem Blutdruck schnell voranschreiten. Ist die Nierenfunktion auf etwa 10 % des Normalwertes gesunken, ist der Diabetiker dialysepflichtig. Vorbeugend sollte auf eine sehr gute Blutzucker- und Blutdruckeinstellung geachtet werden, sowie Blutfette, Harnsäure und der Phosphathaushalt kontrolliert werden.

Grundsätzlich gelten für dialysepflichtige Diabetiker die gleichen Empfehlungen wie für den normalen Dialysepatienten, jedoch immer zusätzlich zu den Empfehlungen zur Kontrolle des Blutzuckers. Dazu gehören der Verzicht auf leicht resorbierbare Kohlenhydrate wie z. B. in Haushaltszucker, Süßigkeiten oder Fruchtsäften, die gleichmäßige Verteilung der Kohlenhydrate auf 5 - 6 Mahlzeiten am Tag und ein normales Körpergewicht. Wenn eine Gewichtsreduktion nötig ist, sollte dies sowohl mit dem Arzt als auch mit dem Dialyseteam abgesprochen werden. Denn auch beim gesunden Abnehmen (ohne Eiweißmangel) wird aus den Fettzellen Wasser frei, das bei der Festlegung des Trockengewichts berücksichtigt werden muss.

Die wichtigsten Empfehlungen lauten:

- gute Blutzuckereinstellung ($\text{HbA1c} \leq 6,5 \%$)
- wenig Flüssigkeit (Urinausscheidung + 500 - 800 ml)
- wenig Kalium (1,6 - 2,3 g/Tag)
- wenig Phosphor (0,6 - 1,3 g/Tag)
- wenig Kochsalz (3,5 - 6 g/Tag)
- viel Eiweiß (1,0 - 1,2 g/kg Trockengewicht/Tag, außer bei Präodialyse, s. S. 24)

Widersprüche ergeben sich durch die Empfehlung für Diabetiker, viel Vollkornprodukte und Gemüse zu essen. Diese Nahrungsmittel enthalten viel Kalium und/oder viel Phosphat und sind deshalb weder für den „normalen“ Dialysepatienten noch für den dialysepflichtigen Diabetiker geeignet. Die individuelle Umsetzung und die Festlegung der Prioritäten werden am besten mit einem Ernährungsexperten besprochen.

Zur Berechnung der Kohlenhydrate in der Nahrung im Rahmen der Diabetes-Therapie wurde die Broteinheit (BE) eingeführt, wobei 1 BE 12 g Kohlenhydrate entsprechen. In den Tabellen im hinteren Teil der Ernährungsfibel sind zur leichteren Zusammenstellung der Nahrungsmittel neben der Angabe der Kohlenhydrate auch die BE-Werte aufgeführt.

Im Falle von Unterzucker bringt ein Stück Würfelzucker oder ein Löffel (ca. 15 g) Marmelade oder Honig schnelle Abhilfe. Fruchtsäfte sind aufgrund ihres hohen Kaliumgehaltes ungeeignet.

13. Hinweise für Patienten in der Prädialyse

Die gesunden Nieren sind für die Ausscheidung der Endprodukte des Eiweißstoffwechsels wie Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin verantwortlich.

Eine hohe Eiweißzufuhr fördert das Voranschreiten der Nierenerkrankung bei nierenkranken Patienten. Dem Prädialysepatienten wird deshalb eine eiweißarme Ernährung empfohlen, um die Nieren zu entlasten und so deren Funktion möglichst lange zu erhalten.

Die empfohlene Eiweißzufuhr liegt bei 0,6 - 1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag. Zudem sollte die Phosphatzufuhr auf 0,6 - 1,0 g (19 - 32 mmol) beschränkt werden.

Durch eine optimierte Verwendung von Fett und vor allem Kohlehydraten in der Ernährung kann ein vermehrter Abbau von Muskeln (Eiweiß) zur Energiegewinnung und damit ein Anstieg harnpflichtiger Stoffe vermieden werden. Bei Patienten mit einer Störung des Fettstoffwechsels sollte bei der Fettzufuhr auf einen hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren Wert gelegt werden. Diese sind vor allem in Ölen wie z.B. Distelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und daraus hergestellten Margarinen enthalten.



14. Tabellarische Übersicht

| | Prädialyse | Hämodialyse | Peritonealdialyse |
|--------------------|---|---|--|
| Energie | 35 kcal/kg 147 kJ/kg Trockengewicht | 35 kcal/kg 147 kJ/kg Trockengewicht | 35 kcal/kg 147 kJ/kg Trockengewicht (inkl. Glukose aus Dialyselösung) |
| Flüssigkeit | Individuell | Urinmenge + 500 ml | Urinmenge + 800 ml |
| Eiweiß | 0,6 - 1,0 g/kg Trockengewicht | 1,0 - 1,2 g/kg Trockengewicht | 1,0 - 1,5 g/kg Trockengewicht |
| Natrium | 1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol) (entspricht ca. 4,5 - 6 g Kochsalz) | 1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol) (entspricht ca. 4,5 - 6 g Kochsalz) | 1800 - 2500 mg (80 - 110 mmol) (entspricht ca. 4,5 - 6 g Kochsalz) |
| Kalium | 2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol) | 2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol) | 2000 - 2500 mg (50 - 65 mmol) |
| Phosphat | 600 - 1000 mg (19 - 32 mmol) | 1000 - 1400 mg (32 - 45 mmol) | 1000 - 1400 mg (32 - 45 mmol) |



Milch und Milchprodukte je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-------------------------------|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Buttermilch | 147 | 90 | 109 | 4 | 0,3 | 3,5 | 90 | 37 | 155 |
| Joghurt, mindestens 3,5% Fett | 157 | 92 | 120 | 4,4 | 0,4 | 3,9 | 87 | 70 | 293 |
| Joghurt fettarm, 1,5% Fett | 149 | 54 | 114 | 4,5 | 0,4 | 3,6 | 89 | 49 | 205 |
| Joghurt mager, 0,3% Fett | 187 | 109 | 143 | 4,9 | 0,4 | 3,5 | 90 | 37 | 155 |
| Magermilch | 150 | 97 | 123 | 4,8 | 0,4 | 3,5 | 91 | 34 | 142 |
| Magermilchpulver | 1580 | 1020 | 1290 | 50,5 | 4,2 | 35 | 4 | 357 | 1495 |
| Milch (Trinkmilch), 3,5% Fett | 141 | 92 | 120 | 4,7 | 0,4 | 3,3 | 87 | 65 | 272 |
| Milch, fettarm, 1,5% Fett | 155 | 91 | 119 | 4,8 | 0,4 | 3,4 | 89 | 48 | 201 |
| Molke, süß | 129 | 43 | 68 | 4,7 | 0,4 | 0,8 | 93 | 25 | 105 |
| Kondensmilch, 10% Fett | 420 | 246 | 315 | 12,5 | 1 | 8,8 | 66 | 177 | 741 |
| Kondensmilch, 7,5% Fett | 322 | 189 | 242 | 9,3 | 0,8 | 6,5 | 75 | 132 | 553 |
| Kondensmilch, 4% Fett | 33 | 220 | 260 | 10,8 | 0,9 | 7,5 | 76 | 111 | 465 |
| Kondensmilch, gezuckert | 360 | 236 | 238 | 51,9 | 4,3 | 8,2 | 26 | 320 | 1340 |
| Sahne, mindestens 30% Fett | 112 | 63 | 80 | 3,3 | 0,3 | 2,4 | 62 | 308 | 1290 |
| Sahne, mindestens 10% Fett | 132 | 85 | 101 | 4,1 | 0,3 | 3,1 | 82 | 123 | 515 |
| Sahne, sauer | 144 | 80 | 100 | 3,5 | 0,3 | 2,8 | 75 | 189 | 791 |
| Speisequark, 40% Fett i.Tr. | 82 | 187 | 95 | 2,6 | 0,2 | 11,1 | 74 | 159 | 666 |
| Speisequark, 20% Fett i.Tr. | 87 | 165 | 85 | 2,7 | 0,2 | 12,5 | 78 | 109 | 456 |
| Speisequark, mager | 95 | 160 | 92 | 3,2 | 0,3 | 13,5 | 81 | 71 | 297 |
| Vollmilch | 157 | 92 | 120 | 4,7 | 0,4 | 3,3 | 87 | 67 | 281 |
| Vollmilchpulver | 1160 | 714 | 1047 | 35,1 | 2,9 | 25,2 | 4 | 482 | 2018 |



Eier je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--------------|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Hühnerei | 147 | 214 | 54 | 0,7 | 0,1 | 12,8 | 74 | 155 | 649 |
| Hühnereigelb | 138 | 590 | 140 | 0,3 | 0 | 16,1 | 50 | 353 | 1478 |
| Hühnereiweiß | 158 | 21 | 11 | 0,7 | 0,1 | 11,1 | 87 | 49 | 205 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Käse je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Brie, 50% Fett i.Tr. | 152 | 188 | 400 | 0,1 | 0 | 22,6 | 45 | 345 | 1444 |
| Butterkäse, 50% Fett i.Tr. | 78 | 417 | 694 | 0 | 0 | 21,1 | 46 | 344 | 1440 |
| Camembert, 50% Fett i.Tr. | 96 | 390 | 510 | 0,1 | 0 | 20,5 | 50 | 314 | 1315 |
| Camembert, 45% Fett i.Tr. | 110 | 350 | 570 | 0,1 | 0 | 21 | 52 | 285 | 1193 |
| Camembert, 30% Fett i.Tr. | 120 | 385 | 600 | 0 | 0 | 23,5 | 58 | 215 | 900 |
| Chester, 50% Fett i.Tr. | 102 | 489 | 752 | 0,4 | 0 | 25,4 | 36 | 397 | 1662 |
| Doppelrahmfrischkäse | 95 | 137 | 79 | 2,6 | 0,2 | 11,3 | 53 | 340 | 1424 |
| Edamer, 45% Fett i.Tr. | 67 | 403 | 678 | 0 | 0 | 24,8 | 42 | 354 | 1482 |
| Edamer, 30% Fett i.Tr. | 95 | 570 | 800 | 0 | 0 | 26,4 | 49 | 251 | 1051 |
| Edelpilzkäse, 50% Fett i.Tr. | 128 | 362 | 526 | 0 | 0 | 21,1 | 43 | 355 | 1486 |
| Emmentaler, 45% Fett i.Tr. | 95 | 627 | 1029 | 0 | 0 | 28,9 | 35 | 398 | 1666 |
| Gorgonzola | 260 | 356 | 612 | 0 | 0 | 19,4 | 42 | 360 | 1507 |
| Gouda, 45% Fett i.Tr. | 76 | 443 | 820 | 0 | 0 | 25,5 | 46 | 331 | 1386 |
| Hüttenkäse | 88 | 150 | 95 | 3,3 | 0,3 | 12,3 | 79 | 102 | 427 |
| Limburger, 40% Fett i.Tr. | 128 | 256 | 534 | 0 | 0 | 22,4 | 52 | 267 | 1118 |
| Limburger, 20% Fett i.Tr. | 147 | 285 | 610 | 0 | 0 | 26,4 | 59 | 183 | 766 |
| Mozzarella | 150 | 428 | 632 | 0 | 0 | 19,9 | 60 | 225 | 942 |
| Münsterkäse, 45% Fett i.Tr. | 134 | 240 | 310 | 0 | 0 | 21,6 | 52 | 290 | 1214 |
| Parmesan | 131 | 743 | 1178 | 0,1 | 0 | 35,6 | 30 | 375 | 1570 |
| Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr. | 118 | 170 | 98 | 3,4 | 0,3 | 13,8 | 57 | 284 | 1189 |
| Romadur, 50% Fett i.Tr. | n.b. | 235 | 264 | 0 | 0 | 20 | 50 | 311 | 1302 |
| Romadur, 40% Fett i.Tr. | n.b. | 326 | 403 | 0 | 0 | 23,1 | 52 | 274 | 1147 |
| Romadur, 20% Fett i.Tr. | n.b. | 325 | 448 | 0 | 0 | 23,9 | 60 | 187 | 783 |
| Roquefort | 91 | 392 | 662 | 0 | 0 | 21,5 | 39 | 362 | 1516 |
| Sauermilchkäse | 106 | 266 | 125 | 0 | 0 | 30 | 64 | 127 | 532 |
| Schichtkäse, 40% Fett i.Tr. | 118 | 180 | 96 | 3,2 | 0,3 | 10,8 | 73 | 160 | 670 |
| Schichtkäse, 20% Fett i.Tr. | 120 | 180 | 100 | 3,6 | 0,3 | 11,9 | 78 | 109 | 456 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Käse je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Schichtkäse, 10% Fett i.Tr. | 127 | 172 | 91 | 3,8 | 0,3 | 12,7 | 79 | 91 | 381 |
| Schmelzkäse, 60% Fett i.Tr. | 108 | 795 | 355 | 0 | 0 | 13,2 | 51 | 326 | 1365 |
| Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr. | 65 | 944 | 547 | 0 | 0 | 14,4 | 51 | 270 | 1130 |
| Tilsiter, 45% Fett i.Tr. | 60 | 512 | 843 | 0 | 0 | 26,3 | 40 | 358 | 1499 |
| Tilsiter, 30% Fett i.Tr. | 69 | 580 | 910 | 0 | 0 | 28,7 | 46 | 270 | 1130 |

|  Fette, Öle und Mayonnaise je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Butter | 16 | 21 | 13 | 0 | 0 | 0,7 | 15 | 751 | 3144 |
| Erdnusspaste | 820 | 393 | 74 | 21 | 1,8 | 26,1 | 2 | 619 | 2592 |
| Halbfettmargarine | 7 | 8 | 12 | 0,4 | 0 | 1,6 | 58 | 368 | 1541 |
| Kokosfett, raffiniert | 0 | 900 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Leinöl | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Maiskeimöl | 1 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Margarine | 7 | 10 | 10 | 0,4 | 0 | 0,2 | 19 | 722 | 3023 |
| Margarine (reich an unges. FS) | 38 | 20 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 | 19 | 722 | 3023 |
| Mayonnaise, fettreich | 18 | 60 | 18 | 0 | 0 | 1,5 | 13 | 748 | 3132 |
| Olivenöl | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Rindertalg | 6 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 896 | 3751 |
| Distelöl | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Schweineschmalz | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Sojaöl | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Sonnenblumenöl | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Walnussöl | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |
| Weizenkeimöl | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 3768 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Kalbfleisch je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|-----|
| Kalbfleisch, Brust | 329 | 237 | 11 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 131 | 548 |
| Kalbfleisch, Bug | 395 | 204 | 12 | 0 | 0 | 20,9 | 75 | 107 | 448 |
| Kalbfleisch, Filet | 348 | 200 | 12 | 0 | 0 | 20,6 | 77 | 95 | 398 |
| Kalbfleisch, Hals | 333 | 195 | 15 | 0 | 0 | 21,2 | 75 | 109 | 456 |
| Kalbfleisch, Haxe | 300 | 200 | 12 | 0 | 0 | 21 | 76 | 100 | 419 |
| Kalbfleisch, Keule | 343 | 198 | 13 | 0 | 0 | 20,7 | 74 | 115 | 481 |
| Kalbfleisch, Rücken | 369 | 195 | 13 | 0 | 0 | 20,9 | 75 | 107 | 448 |
| Kalbsbries | 386 | 4 | 500 | 0 | 0 | 17,2 | 78 | 99 | 414 |
| Kalbsgekröse | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 14,8 | 75 | 134 | 561 |
| Kalbsherz | 265 | 180 | 16 | 0 | 0 | 15,9 | 77 | 109 | 456 |
| Kalbshirn | 280 | 350 | 12 | 0 | 0 | 10,1 | 80 | 109 | 456 |
| Kalbsleber | 316 | 306 | 9 | 4 | 0,3 | 19,2 | 71 | 30 | 126 |
| Kalbsniere | 290 | 260 | 10 | 0 | 0 | 16,7 | 75 | 124 | 519 |
| Kalbszunge | 210 | 190 | 8 | 0 | 0 | 17,1 | 70 | 173 | 724 |

|  Schweinefleisch je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Schweinefleisch, Bauch | 157 | 55 | 3 | 0 | 0 | 17,8 | 60 | 261 | 1093 |
| Schweinefleisch, Bug | 291 | 149 | 9 | 0 | 0 | 17,5 | 65 | 218 | 913 |
| Schweinefleisch, Filet | 348 | 173 | 2 | 0 | 0 | 22 | 75 | 106 | 444 |
| Schweinefleisch, Kamm | 252 | 139 | 5 | 0 | 0 | 18,3 | 67 | 197 | 825 |
| Schweinefleisch, Kotelett | 315 | 150 | 11 | 0 | 0 | 21,6 | 72 | 133 | 557 |
| Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzel | 292 | 172 | 9 | 0 | 0 | 22,2 | 75 | 106 | 444 |
| Schweinefleisch, Hintereisbein | 247 | 90 | 11 | 0 | 0 | 18 | 68 | 186 | 779 |
| Schweinehackfleisch | 248 | 157 | 3 | 0 | 0 | 18 | 57 | 289 | 1210 |
| Schweineleber | 363 | 407 | 8 | 0,9 | 0,1 | 20,7 | 72 | 121 | 507 |
| Schweineniere | 247 | 254 | 7 | 0 | 0 | 16,9 | 78 | 101 | 423 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Rindfleisch je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|-----|
| Rindfleisch, Brust | 264 | 139 | 8 | 0 | 0 | 18,6 | 66 | 200 | 837 |
| Rindfleisch, Bug | 297 | 184 | 4 | 0 | 0 | 20,2 | 73 | 129 | 540 |
| Rindfleisch, Filet | 338 | 164 | 3 | 0 | 0 | 21,2 | 73 | 121 | 507 |
| Rindfleisch, Hochrippe | 316 | 149 | 4 | 0 | 0 | 20,6 | 70 | 155 | 649 |
| Rindfleisch, Hüfte | 361 | 195 | 4 | 0 | 0 | 21,5 | 74 | 107 | 448 |
| Rindfleisch, Kamm | 295 | 160 | 7 | 0 | 0 | 19,3 | 72 | 149 | 624 |
| Rindfleisch, Oberschale | 360 | 207 | 6 | 0 | 0 | 20,7 | 74 | 123 | 515 |
| Rindfleisch, Roastbeef | 356 | 157 | 3 | 0 | 0 | 22,5 | 72 | 130 | 544 |
| Rinderhackfleisch | 232 | 163 | 6 | 0,7 | 0,7 | 20,5 | 64 | 208 | 871 |
| Rinderherz | 231 | 180 | 7 | 0 | 0 | 16,8 | 776 | 121 | 507 |
| Rinderleber | 330 | 352 | 6 | 5,3 | 0,4 | 19,5 | 70 | 130 | 544 |
| Rinderniere | 231 | 261 | 11 | 0 | 0 | 16,6 | 76 | 113 | 473 |
| Rinderzunge | 258 | 186 | 8 | 0 | 0 | 16 | 67 | 207 | 867 |
| Schabefleisch (Tatar) | 360 | 190 | 6 | 0 | 0 | 22 | 74 | 115 | 481 |

|  Lammfleisch je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|--------|--------|---------|--------|----|-------|----------------------|------|------|
| Schaffleisch, Brust | 294 | 155 | 9 | 0 | 0 | 12 | 48 | 381 | 1595 |
| Schaffleisch, Bug | 249 | 155 | 9 | 0 | 0 | 15,6 | 58 | 287 | 1202 |
| Schaffleisch, Filet | 289 | 165 | 12 | 0 | 0 | 20,4 | 75 | 112 | 469 |
| Schaffleisch, Keule | 380 | 213 | 10 | 0 | 0 | 18 | 64 | 234 | 980 |
| Schaffleisch, Kotelett | 345 | 138 | 9 | 0 | 0 | 14,9 | 52 | 348 | 1457 |
| Schaffleisch, Braten, mittelfett | 182 | 190 | 20 | 0 | 0 | 23,3 | 56 | 270 | 1130 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Geflügel und Wild je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|----|-------|----------------------|------|------|
| Ente | 270 | 198 | 14 | 0 | 0 | 18,1 | 64 | 227 | 950 |
| Gans | 420 | 184 | 12 | 0 | 0 | 15,7 | 52 | 342 | 1432 |
| Hase | 276 | 210 | 14 | 0 | 0 | 21,6 | 73 | 113 | 473 |
| Huhn (Brathuhn) | 262 | 165 | 13 | 0 | 0 | 19,9 | 69 | 166 | 695 |
| Hühnerleber | 218 | 240 | 18 | 0 | 0 | 22,1 | 70 | 136 | 569 |
| Kaninchen | 350 | 216 | 14 | 0 | 0 | 20,8 | 70 | 152 | 636 |
| Hirsch | 306 | 197 | 10 | 0 | 0 | 20,6 | 75 | 112 | 469 |
| Reh, Keule | 309 | 220 | 5 | 0 | 0 | 21,4 | 76 | 97 | 406 |
| Reh, Rücken | 342 | 220 | 25 | 0 | 0 | 22,4 | 72 | 122 | 511 |
| Truthahn, Brust | 333 | 200 | 13 | 0 | 0 | 24,1 | 74 | 105 | 440 |
| Truthahn, Keule | 289 | 174 | 17 | 0 | 0 | 20,5 | 75 | 114 | 477 |
| Wildschwein | 359 | 167 | 10 | 0 | 0 | 18,5 | 70 | 162 | 678 |

|  Wurst und Fleischwaren je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|--------|--------|---------|--------|----|-------|----------------------|------|------|
| Bierschinken | 261 | 152 | 15 | 0 | 0 | 17,8 | 68 | 174 | 729 |
| Blutwurst (Rotwurst) | 38 | 22 | 7 | 0 | 0 | 12,1 | 56 | 309 | 1294 |
| Bockwurst | 249 | 131 | 12 | 0 | 0 | 12,3 | 59 | 277 | 1160 |
| Bündner-Fleisch | n.b. | n.b. | 48 | 0 | 0 | 39 | 45 | 242 | 1013 |
| Cervelatwurst | 300 | 155 | 24 | 0 | 0 | 20,3 | 42 | 394 | 1650 |
| Corned Beef, deutsch | 131 | 128 | 33 | 0 | 0 | 21,7 | 70 | 141 | 590 |
| Fleischkäse | 299 | 130 | 4 | 0 | 0 | 12,4 | 57 | 297 | 1243 |
| Fleischwurst | 199 | 129 | 14 | 0 | 0 | 12,1 | 60 | 282 | 1181 |
| Frankfurter Würstchen | 154 | 107 | 8 | 0 | 0 | 12,4 | 58 | 269 | 1126 |
| Gelbwurst | 285 | 70 | 9 | 0 | 0 | 11,3 | 58 | 287 | 1202 |
| Göttinger | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 16,8 | 55 | 294 | 1231 |
| Jagdwurst | 260 | 144 | 14 | 0 | 0 | 16,3 | 64 | 211 | 883 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Wurst und Fleischwaren

je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|----|----------|-------------------------|------|------|
| Kalbsbratwurst | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 11,3 | 62 | 270 | 1130 |
| Knackwurst | 195 | 144 | 28 | 0 | 0 | 11,9 | 60 | 282 | 1181 |
| Leberpastete | 173 | 191 | 10 | 0 | 0 | 14,2 | 54 | 314 | 1315 |
| Leberwurst | 143 | 154 | 41 | 0 | 0 | 15,9 | 52 | 326 | 1365 |
| Lyoner | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 11,5 | 58 | 290 | 1214 |
| Mettwurst | 213 | 160 | 13 | 0 | 0 | 13,9 | 45 | 390 | 1633 |
| Mortadella | 207 | 143 | 42 | 0 | 0 | 12,4 | 52 | 345 | 1444 |
| Münchner Wurst | 122 | n.b. | 25 | 0 | 0 | 11,6 | 62 | 269 | 1126 |
| Plockwurst | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 20,5 | 49 | 319 | 1336 |
| Regensburger | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 13,3 | 59 | 278 | 1164 |
| Salami, deutsche | 224 | 167 | 35 | 0 | 0 | 21 | 40 | 381 | 1595 |
| Schweinefleisch, in Dosen | 68 | n.b. | 25 | 0 | 0 | 17,6 | 55 | 295 | 1235 |
| Schweinefleisch, Kasseler | 324 | 160 | 6 | 0 | 0 | 20,9 | 68 | 151 | 632 |
| Schweineschinken, gekocht | 270 | 136 | 15 | 0 | 0 | 22,5 | 70 | 125 | 523 |
| Schweinebauch | 248 | 207 | 10 | 0 | 0 | 18 | 43 | 372 | 1557 |
| Schweinsbratwurst | n.b. | 155 | 15 | 0 | 0 | 11,5 | 58 | 305 | 1277 |
| Speck, durchwachsen | 225 | 108 | 9 | 0 | 0 | 9,1 | 20 | 621 | 2600 |
| Wiener Würstchen | 204 | 170 | 13 | 0 | 0 | 12,4 | 59 | 287 | 1202 |



Fischwaren, Weichtiere je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-----------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Aal | 259 | 334 | 17 | 0 | 0 | 15 | 59 | 281 | 1176 |
| Aal, geräuchert | 243 | 250 | 19 | 0 | 0 | 17,9 | 51 | 329 | 1377 |
| Austern | 184 | 157 | 82 | 4,8 | 0,4 | 9 | 83 | 66 | 276 |
| Barsch | 330 | 228 | 955 | 0 | 0 | 18,2 | 80 | 81 | 339 |
| Brathering | 184 | 240 | 36 | 0 | 0 | 16,8 | 62 | 204 | 854 |
| Bückling | 343 | 256 | 35 | 0 | 0 | 21,2 | 62 | 224 | 938 |
| Flunder | 288 | 190 | 48 | 0 | 0 | 16,5 | 81 | 72 | 301 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Fischwaren, Weichtiere je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-----------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Flunder, geräuchert | 410 | n.b. | 22 | 0 | 0 | 23,3 | 72 | 110 | 461 |
| Forelle | 413 | 245 | 12 | 0 | 0 | 19,5 | 76 | 103 | 431 |
| Garnele, Krabbe | 233 | 224 | 92 | 0 | 0 | 18,6 | 78 | 87 | 364 |
| Hecht | 317 | 225 | 32 | 0 | 0 | 18,4 | 80 | 81 | 339 |
| Heilbutt | 446 | 202 | 14 | 0 | 0 | 20,1 | 76 | 96 | 402 |
| Heilbutt, geräuchert | 265 | 300 | 18 | 0 | 0 | 17,3 | 64 | 223 | 934 |
| Hering | 360 | 250 | 34 | 0 | 0 | 18,2 | 62 | 233 | 976 |
| Hering, in Gelee | 126 | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 12,7 | 72 | 164 | 687 |
| Hering, mariniert | 74 | 149 | 38 | 0 | 0 | 16,5 | 62 | 210 | 879 |
| Hummer | 220 | 234 | 61 | 0 | 0 | 15,9 | 80 | 81 | 339 |
| Kabeljau | 352 | 194 | 26 | 0 | 0 | 17,7 | 81 | 77 | 322 |
| Karpfen | 387 | 247 | 63 | 0 | 0 | 18 | 76 | 115 | 481 |
| Kaviar, echt | 164 | 300 | 51 | 0 | 0 | 26,1 | 47 | 244 | 1022 |
| Kaviarersatz | 178 | 420 | 51 | 0 | 0 | 14 | 71 | 114 | 477 |
| Klippfisch | 1500 | 300 | 60 | 0 | 0 | 44,7 | 34 | 185 | 775 |
| Krebs (Flusskrebs) | 254 | 224 | 43 | 0 | 0 | 15 | 83 | 64 | 268 |
| Krebsfleisch in Dosen | 296 | 180 | 45 | 0 | 0 | 18 | 78 | 87 | 364 |
| Lachs | 336 | 253 | 15 | 0 | 0 | 19,9 | 66 | 202 | 846 |
| Lachs in Öl | 282 | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 16,4 | 49 | 271 | 1135 |
| Lengfisch | 329 | 215 | 15 | 0 | 0 | 19 | 79 | 81 | 339 |
| Limande | 298 | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 17,4 | 81 | 77 | 322 |
| Makrele | 386 | 244 | 12 | 0 | 0 | 18,7 | 68 | 182 | 762 |
| Makrele, geräuchert | 275 | 240 | 5 | 0 | 0 | 20,7 | 62 | 222 | 929 |
| Matjeshering | 429 | 200 | 43 | 0 | 0 | 16 | 54 | 267 | 1118 |
| Miesmuschel | 282 | 200 | 25 | 2,4 | 0,2 | 10,2 | 83 | 68 | 285 |
| Pilgermuschel | n.b. | 208 | 26 | 0 | 0 | 15,6 | 80 | 63 | 264 |
| Renke | 383 | 247 | 19 | 0 | 0 | 17,6 | 78 | 100 | 419 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Fischwaren, Weichtiere je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|----|----------|-------------------------|------|------|
| Rotbarsch | 308 | 201 | 22 | 0 | 0 | 18,2 | 77 | 105 | 440 |
| Rotbarsch, geräuchert | 367 | 230 | 25 | 0 | 0 | 23,8 | 68 | 145 | 607 |
| Rotzunge | 280 | 153 | 29 | 0 | 0 | 15,5 | 82 | 72 | 301 |
| Salzhering | 240 | 341 | 112 | 0 | 0 | 19,8 | 49 | 218 | 913 |
| Sardinen | 374 | 258 | 85 | 0 | 0 | 19,4 | 75 | 118 | 494 |
| Sardinen in Öl | 388 | 430 | 330 | 0 | 0 | 24,1 | 56 | 222 | 929 |
| Schellfisch | 301 | 176 | 18 | 0 | 0 | 17,9 | 80 | 77 | 322 |
| Schellfisch, geräuchert | 300 | 262 | 20 | 0 | 0 | 22,1 | 75 | 93 | 389 |
| Schillerlocken | 58 | 230 | 18 | 0 | 0 | 21,3 | 53 | 302 | 1264 |
| Schleie | 369 | 207 | 58 | 0 | 0 | 17,7 | 77 | 77 | 322 |
| Schnecken (Weinbergschnecken) | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 12,8 | 82 | 62 | 260 |
| Scholle | 311 | 198 | 61 | 0 | 0 | 17,1 | 80 | 86 | 360 |
| Seeaal, geräuchert | 311 | 260 | 20 | 0 | 0 | 26,1 | 64 | 168 | 703 |
| Seehecht | 294 | 142 | 41 | 0 | 0 | 17,2 | 79 | 92 | 385 |
| Seelachs (Alaska-Seelachs) | 338 | 376 | 8 | 0 | 0 | 16,7 | 80 | 74 | 310 |
| Seelachs, geräuchert | n.b. | n.b. | n.b. | 0 | 0 | 22,8 | 74 | 98 | 410 |
| Seelachs in Öl | 55 | 240 | 31 | 0 | 0 | 19,5 | 63 | 150 | 628 |
| Seezunge | 309 | 195 | 29 | 0 | 0 | 17,5 | 80 | 82 | 343 |
| Sprotte | 230 | 220 | 170 | 0 | 0 | 16,7 | 65 | 216 | 904 |
| Sprotte, geräuchert | 590 | n.b. | 1700 | 0 | 0 | 19,4 | 61 | 243 | 1017 |
| Steinbutt | 290 | 159 | 17 | 0 | 0 | 16,7 | 80 | 82 | 343 |
| Stockfisch | 1500 | 450 | 60 | 0 | 0 | 79,2 | 15 | 339 | 1419 |
| Thunfisch | 363 | 200 | 40 | 0 | 0 | 21,5 | 62 | 226 | 946 |
| Thunfisch in Öl | 248 | 294 | 7 | 0 | 0 | 23,8 | 53 | 283 | 1185 |
| Tintenfisch | 273 | 143 | 27 | 0 | 0 | 16,1 | 81 | 73 | 306 |
| Waller (Wels) | 421 | 151 | 27 | 0 | 0 | 15,3 | 72 | 163 | 682 |
| Zander | 372 | 195 | 50 | 0 | 0 | 19,2 | 78 | 83 | 348 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Getreide und Getreideprodukte je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H₂O (g) | kcal | kJ |
|--|------------------|------------------|-------------------|------------------|-----------|-----------------|------------------------------|-------------|-----------|
| Buchweizen | 392 | 294 | 20 | 71 | 5,9 | 901 | 13 | 336 | 1407 |
| Eierteigwaren | 219 | 153 | 23 | 69 | 5,8 | 12,3 | 11 | 354 | 1482 |
| Eierteigwaren, gekocht, abgetrocknet | 53 | 62 | 9 | 17,5 | 1,5 | 4 | 77 | 94 | 394 |
| Gerstengraupen | 250 | 205 | 18 | 71 | 5,9 | 9,7 | 12 | 335 | 1403 |
| Gerstengrütze | 160 | 189 | 16 | 66,1 | 5,5 | 7,9 | 13 | 310 | 1298 |
| Grünkern | 447 | 411 | 22 | 63,2 | 5,3 | 10,8 | 13 | 320 | 1340 |
| Grünkernmehl | 349 | n.b. | 20 | 76,8 | 6,4 | 9,7 | 10 | 364 | 1524 |
| Hafer, ganzes Korn | 355 | 342 | 80 | 55,7 | 4,6 | 11,7 | 13 | 333 | 1394 |
| Haferflocken | 374 | 415 | 48 | 58,7 | 4,9 | 12,5 | 10 | 348 | 1457 |
| Hirse | 173 | 275 | 10 | 68,8 | 5,7 | 9,8 | 12 | 349 | 1461 |
| Mais Frühstücksflocken, ungesalzen | 120 | 59 | 13 | 79,7 | 6,6 | 7,2 | 6 | 353 | 1478 |
| Mais, ganzes Korn | 294 | 213 | 8 | 64,2 | 5,4 | 8,5 | 13 | 325 | 1361 |
| Maismehl | 120 | n.b. | 18 | 66,3 | 5,5 | 8,3 | 12 | 324 | 1357 |
| Maisstärke | 7 | 30 | 0 | 85,9 | 7,2 | 0,4 | 13 | 346 | 1449 |
| Reis, unpoliert | 238 | 282 | 16 | 74,1 | 6,2 | 7,2 | 13 | 345 | 1444 |
| Reis, poliert | 109 | 114 | 6 | 77,7 | 6,5 | 6,8 | 13 | 344 | 1440 |
| Reismehl | 104 | 90 | 7 | 79,6 | 6,6 | 6,7 | 13 | 351 | 1470 |
| Roggen, ganzes Korn | 501 | 337 | 37 | 60,7 | 5,1 | 8,8 | 14 | 294 | 1231 |
| Roggenmehl, Typ 815 | 170 | 126 | 22 | 71 | 5,9 | 6,4 | 14 | 319 | 1336 |
| Roggenmehl, Typ 1150 | 297 | 198 | 28 | 67,8 | 5,7 | 8,3 | 14 | 316 | 1323 |
| Roggenmehl, Typ 1800 | 490 | 354 | 32 | 58,8 | 4,9 | 10 | 14 | 289 | 1210 |
| Sonnenblumenkernmehl | n.b. | 600 | 260 | 35,7 | 3 | 27 | 8 | 386 | 1616 |
| Sonnenblumensamen, trocken | 725 | 618 | 98 | 12,3 | 1 | 22,5 | 7 | 580 | 2428 |
| Teigwaren, eifrei | 200 | 165 | 22 | 70,4 | 5,9 | 12,5 | 10 | 348 | 1457 |
| Vollkornteigwaren, eifrei | 390 | 370 | 34 | 60,6 | 5,1 | 13,4 | 11 | 353 | 1478 |
| Vollkorneierteigwaren | 349 | 383 | 41 | 60,3 | 5 | 12,5 | 11 | 333 | 1394 |
| Tapiokastärke | 20 | 12 | 12 | 84,9 | 7,1 | 0,6 | 13 | 343 | 1436 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Getreide und Getreideprodukte je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Weizen, ganzes Korn | 381 | 341 | 33 | 59,6 | 5 | 10,9 | 13 | 298 | 1248 |
| Weizengrieß | 112 | 87 | 17 | 69 | 5,8 | 9,6 | 13 | 321 | 1344 |
| Weizenkeime | 993 | 1022 | 49 | 20,6 | 2,6 | 26,6 | 12 | 312 | 1306 |
| Weizenkleie | 1352 | 1143 | 67 | 17,7 | 1,5 | 14,9 | 12 | 172 | 720 |
| Weizenmehl, Typ 405 | 108 | 74 | 15 | 70,9 | 5,9 | 9,8 | 14 | 332 | 1390 |
| Weizenmehl, Typ 1050 | 203 | 208 | 24 | 67,1 | 5,6 | 11,2 | 14 | 329 | 1377 |
| Weizenmehl, Typ 1700 | 378 | 350 | 28 | 60,9 | 5,1 | 11,2 | 13 | 307 | 1285 |
| Weizenstärke | 16 | 30 | 0 | 86,1 | 8,2 | 0,4 | 12 | 347 | 1453 |

|  Brot und Backwaren je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Brötchen | 130 | 102 | 27 | 55,5 | 4,6 | 8,3 | 60 | 272 | 1139 |
| Grahambrot | 209 | 245 | 42 | 39,7 | 3,3 | 7,8 | 42 | 199 | 833 |
| Knäckebrötchen | 436 | 301 | 55 | 66,1 | 5,5 | 9,4 | 6 | 315 | 1319 |
| Pumpernickel | 290 | 232 | 21 | 36,5 | 3 | 6,8 | 45 | 182 | 762 |
| Roggenbrot | 244 | 119 | 29 | 45,8 | 3,8 | 6,2 | 39 | 217 | 909 |
| Roggenmischbrot | 185 | 136 | 47 | 43,7 | 3,6 | 6,4 | 41 | 210 | 879 |
| Roggenmischbrot mit Weizenkleie | 223 | n.b. | n.b. | 42,1 | 3,5 | 5,9 | 41 | 205 | 858 |
| Roggenvollkornbrot | 291 | 198 | 37 | 38,7 | 3,2 | 6,8 | 44 | 193 | 808 |
| Weißbrot | 132 | 87 | 58 | 48,8 | 4,1 | 7,6 | 37 | 238 | 996 |
| Weizenmischbrot | 177 | 127 | 36 | 47,7 | 4 | 6,2 | 39 | 226 | 946 |
| Weizentoastbrot | 160 | 92 | 58 | 47,7 | 4 | 6,9 | 35 | 258 | 1080 |
| Weizenvollkornbrot | 220 | 196 | 31 | 40,7 | 3,4 | 7 | 43 | 199 | 833 |
| Keks | 1399 | 122 | 47 | 75,7 | 6,2 | 7,6 | 2 | 428 | 1792 |
| Zwieback, eifrei | 160 | 132 | 42 | 73,1 | 6,1 | 9,2 | 9 | 368 | 1541 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Kartoffeln und -produkte je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Kartoffel, roh | 418 | 50 | 6 | 14,8 | 1,2 | 2,6 | 78 | 70 | 293 |
| Kartoffel, gekocht, mit Schale | 416 | 50 | 12 | 14,8 | 1,2 | 2,6 | 78 | 70 | 293 |
| Kartoffel, gebacken, mit Schale | 457 | 61 | 12 | 17,6 | 1,5 | 2,5 | 73 | 85 | 356 |
| Kartoffelflocken, Trockenprodukt | 1290 | 310 | 33 | 74,2 | 6,3 | 8,2 | 7 | 338 | 1415 |
| Kartoffelknödel, gekocht, Pulver | 740 | 240 | 63 | 73,8 | 6,2 | 5,8 | 10 | 328 | 1373 |
| Kartoffelknödel, roh, Trockenprodukt | 908 | 170 | 38 | 74,2 | 6,2 | 5,8 | 9 | 322 | 1348 |
| Kartoffelkroketten, Trockenprodukt | 1106 | 367 | 36 | 70,5 | 5,9 | 7,7 | 8 | 326 | 1365 |
| Kartoffelpuffer, Trockenprodukt | 906 | 192 | 27 | 73,3 | 6,1 | 6,1 | 9 | 321 | 1344 |
| Kartoffelchips, geröstet, gesalzen | 1000 | 147 | 52 | 45,1 | 3,8 | 5,5 | 2 | 557 | 2332 |
| Pommes frites, fertig, ungesalzen | 926 | 105 | 20 | 35,7 | 3 | 4,2 | 44 | 290 | 1214 |
| Kartoffelstärke | 15 | 7 | 35 | 83,1 | 6,9 | 0,6 | 16 | 336 | 1407 |
| Kartoffelsuppe, Trockenprodukt | 1170 | n.b. | 92 | 65,3 | 5,4 | 7,4 | 7 | 319 | 1336 |

|  Gemüse, -produkte, Pilze je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|-----|
| Artischocken | 358 | 130 | 53 | 2,6 | 0,2 | 2,4 | 83 | 22 | 92 |
| Auberginen | 203 | 21 | 12 | 2,5 | 0,2 | 1,2 | 93 | 17 | 71 |
| Avocado | 487 | 43 | 12 | 0,4 | 0 | 1,9 | 67 | 221 | 925 |
| Bambussprossen | 468 | 53 | 15 | 1 | 0,1 | 2,5 | 91 | 17 | 71 |
| Bleichsellerie | 329 | 48 | 80 | 2,2 | 0,2 | 1,2 | 93 | 16 | 67 |
| Blumenkohl | 296 | 52 | 21 | 2,3 | 0,2 | 2,5 | 91 | 22 | 92 |
| Bohnen, grün | 238 | 37 | 60 | 5,1 | 0,4 | 2,4 | 90 | 33 | 138 |
| Bohnen, grün, in Dosen | 143 | 25 | 34 | 1,6 | 0,1 | 1,2 | 93 | 12 | 50 |
| Bohnen, weiß, trocken | 1337 | 426 | 113 | 34,7 | 2,9 | 21,1 | 10 | 237 | 992 |
| Brokkoli | 179 | 65 | 58 | 2,7 | 0,2 | 3,5 | 89 | 28 | 117 |
| Butterpilz | 190 | n.b. | 25 | 0,3 | 0 | 1,7 | 91 | 11 | 46 |
| Champignons | 390 | 125 | 11 | 0,3 | 0,1 | 4,1 | 91 | 16 | 67 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Gemüse, -produkte, Pilze

je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Champignons, in Dosen | 121 | 69 | 19 | 0,1 | 0 | 2,3 | 92 | 14 | 59 |
| Chicorée | 194 | 26 | 26 | 2,5 | 0,2 | 1,3 | 94 | 16 | 67 |
| Chinakohl | 144 | 30 | 40 | 1,2 | 0,1 | 1,1 | 95 | 12 | 50 |
| Endivie | 330 | 54 | 54 | 1,2 | 0,1 | 1,8 | 94 | 14 | 59 |
| Erbsen, grün, in Dosen | 150 | 62 | 20 | 4,8 | 0,4 | 3,6 | 84 | 37 | 155 |
| Erbsensamen, trocken | 941 | 375 | 50 | 41,2 | 3,4 | 22,9 | 11 | 271 | 1135 |
| Feldsalat | 421 | 49 | 35 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 93 | 14 | 59 |
| Fenchelknolle | 395 | 51 | 38 | 3 | 0,3 | 1,4 | 92 | 19 | 80 |
| Gartenkresse | 550 | 38 | 214 | 2,5 | 0,2 | 4,2 | 87 | 33 | 138 |
| Grünkohl | 451 | 87 | 212 | 2,5 | 0,2 | 4,3 | 86 | 37 | 155 |
| Gurke | 161 | 17 | 16 | 1,8 | 0,2 | 0,6 | 96 | 12 | 50 |
| Gurken, milchsauer | n.b. | 30 | 30 | 2,6 | 0,2 | 1 | 91 | 20 | 84 |
| Kichererbsen, getrocknet | 756 | 332 | 124 | 44,3 | 3,7 | 19 | 9 | 307 | 1285 |
| Knoblauch | 530 | 134 | 38 | 28,4 | 2,4 | 6,1 | 64 | 139 | 582 |
| Knollensellerie | 414 | 74 | 50 | 2,2 | 0,2 | 1,6 | 89 | 18 | 75 |
| Kohlrabi | 322 | 50 | 64 | 3,7 | 0,3 | 1,9 | 92 | 24 | 100 |
| Kohlrüben | 227 | 31 | 48 | 5,7 | 0,5 | 1,2 | 89 | 29 | 121 |
| Kopfsalat | 179 | 23 | 22 | 1,1 | 0,1 | 1,2 | 95 | 11 | 46 |
| Kürbis | 304 | 44 | 22 | 4,6 | 0,4 | 1,1 | 91 | 25 | 105 |
| Linsen, getrocknet | 837 | 411 | 65 | 40,6 | 3,4 | 23,4 | 12 | 170 | 712 |
| Löwenzahnblätter | 483 | 67 | 165 | 2,4 | 0,2 | 2,9 | 89 | 17 | 71 |
| Mangold | 376 | 39 | 103 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 92 | 14 | 59 |
| Meerrettich | 628 | 93 | 94 | 11,7 | 1 | 2,8 | 77 | 63 | 264 |
| Möhren | 321 | 35 | 37 | 4,8 | 0,4 | 1 | 88 | 26 | 109 |
| Möhren, in Dosen | 173 | 20 | 26 | 2,1 | 0,2 | 0,6 | 92 | 14 | 59 |
| Morchel | 390 | 162 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 90 | 10 | 42 |
| Oliven, grün, mariniert | 43 | 17 | 96 | 1,8 | 0,2 | 1,4 | 75 | 138 | 578 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Gemüse, -produkte, Pilze

je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Paprikafrüchte | 177 | 22 | 10 | 2,9 | 0,2 | 1,1 | 92 | 19 | 80 |
| Pastinaken | 523 | 82 | 49 | 12,1 | 1 | 1,3 | 97 | 59 | 247 |
| Petersilie, Blatt | 811 | 87 | 179 | 7,4 | 0,6 | 4,4 | 82 | 50 | 209 |
| Pfifferlinge | 367 | 56 | 4 | 0,2 | 0 | 1,6 | 92 | 11 | 46 |
| Pfifferlinge, getrocknet | 5370 | 581 | 85 | 1,8 | 0,2 | 16,5 | 10 | 93 | 389 |
| Pfifferlinge, in Dosen | 155 | n.b. | 5 | 0,2 | 0 | 1,4 | 90 | 13 | 54 |
| Porree | 267 | 48 | 63 | 3,3 | 0,3 | 2,2 | 88 | 24 | 100 |
| Portulak | 390 | 35 | 95 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 92 | 11 | 46 |
| Radieschen | 241 | 18 | 26 | 2,1 | 0,2 | 1 | 94 | 14 | 59 |
| Rettich | 432 | 35 | 40 | 2,4 | 0,2 | 1 | 93 | 15 | 63 |
| Rhabarber | 287 | 22 | 66 | 1,4 | 0,1 | 0,6 | 93 | 13 | 54 |
| Rosenkohl | 451 | 84 | 33 | 3,3 | 0,3 | 4,5 | 85 | 36 | 151 |
| Rote Rüben | 407 | 45 | 17 | 8,4 | 0,7 | 1,5 | 86 | 41 | 172 |
| Rotkohl | 252 | 30 | 36 | 3,5 | 0,3 | 1,5 | 91 | 22 | 92 |
| Sauerkraut, abgetropft | 288 | 43 | 48 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 91 | 17 | 71 |
| Schnittlauch | 434 | 75 | 129 | 1,6 | 0,1 | 3,6 | 83 | 27 | 113 |
| Schwarzwurzeln | 320 | 76 | 53 | 2,1 | 0,2 | 1,4 | 77 | 18 | 75 |
| Sojabohnensamen, trocken | 1997 | 550 | 201 | 6,3 | 0,5 | 34,3 | 8 | 327 | 1369 |
| Spargel | 202 | 45 | 26 | 2 | 0,2 | 1,9 | 94 | 18 | 75 |
| Spargel, in Dosen | 119 | 31 | 17 | 1,3 | 0,1 | 1,9 | 94 | 16 | 67 |
| Spinat | 554 | 46 | 117 | 0,6 | 0,1 | 2,7 | 92 | 16 | 67 |
| Steinpilze | 341 | 85 | 4 | 0,5 | 0 | 3,6 | 89 | 20 | 84 |
| Steinpilze, getrocknet | 2000 | 642 | 34 | 4,1 | 0,3 | 19,7 | 12 | 124 | 519 |
| Tofu | 375 | 109 | 159 | 0,6 | 0,1 | 15,8 | 72,9 | 144 | 603 |
| Tomaten | 242 | 22 | 9 | 2,6 | 0,2 | 1 | 94 | 17 | 71 |
| Tomaten, in Dosen | 192 | 11 | 27 | 2,5 | 0,2 | 1,2 | 94 | 18 | 75 |
| Tomatenmark | 1160 | 34 | 60 | 5,6 | 0,5 | 2,3 | 86 | 39 | 163 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Gemüse, -produkte, Pilze

je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|----------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|-----|
| Trüffel | 526 | 62 | 24 | 16,5 | 1,4 | 5,5 | 76 | 27 | 113 |
| Weißer Rübchen | 269 | 37 | 45 | 4,7 | 0,4 | 1 | 90 | 25 | 105 |
| Weißkohl | 255 | 36 | 45 | 4,2 | 0,4 | 1,4 | 90 | 25 | 105 |
| Wirsing | 236 | 56 | 64 | 2,9 | 0,2 | 2,8 | 90 | 26 | 109 |
| Zucchini | 177 | 29 | 25 | 2,3 | 0,2 | 1,9 | 93 | 19 | 80 |
| Zuckermais | 286 | 83 | 2 | 15,7 | 1,3 | 3,3 | 75 | 87 | 364 |
| Zwiebeln | 162 | 33 | 22 | 4,9 | 0,4 | 1,2 | 89 | 27 | 113 |
| Zwiebeln, getrocknet | 1040 | 243 | 162 | 35,3 | 2,9 | 10,5 | 11 | 197 | 825 |



Obst und Obstprodukte

je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-----------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Ananas | 175 | 9 | 16 | 12,4 | 1 | 0,5 | 85 | 55 | 230 |
| Ananas, in Dosen | 123 | 5,6 | 16 | 15,2 | 1,3 | 0,4 | 82 | 68 | 285 |
| Apfel | 122 | 11 | 6 | 11,4 | 1 | 0,3 | 85 | 54 | 226 |
| Apfel, getrocknet | 622 | 50 | 30 | 55,4 | 4,6 | 1,4 | 27 | 248 | 1038 |
| Apfelmus | 114 | 7 | 4 | 19,2 | 1,6 | 0,2 | 78 | 79 | 331 |
| Apfelsinen | 165 | 20 | 40 | 8,3 | 0,7 | 1 | 86 | 42 | 176 |
| Aprikosen | 279 | 21 | 16 | 8,5 | 0,7 | 0,9 | 85 | 43 | 180 |
| Aprikosen, getrocknet | 1370 | 116 | 82 | 47,9 | 4 | 5 | 17 | 240 | 1005 |
| Aprikosen, in Dosen | 171 | 15 | 11 | 15,1 | 1,3 | 0,5 | 72 | 65 | 272 |
| Bananen | 370 | 23 | 7 | 20 | 1,7 | 1,2 | 74 | 88 | 368 |
| Birnen | 116 | 12 | 10 | 12,4 | 1 | 0,5 | 83 | 55 | 230 |
| Birnen, in Dosen | 65 | 8 | 7 | 16,1 | 1,4 | 0,3 | 81 | 67 | 281 |
| Brombeeren | 190 | 30 | 44 | 6,2 | 0,5 | 1,2 | 85 | 44 | 184 |
| Datteln, getrocknet | 650 | 57 | 63 | 65,1 | 5,4 | 1,9 | 20 | 276 | 1156 |
| Erdbeeren | 161 | 26 | 21 | 2,2 | 0,5 | 0,8 | 90 | 32 | 134 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Obst und Obstprodukte je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|----------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Erdbeeren, in Dosen | 96 | 25 | 7 | 16 | 1,3 | 0,6 | 71 | 70 | 293 |
| Feigen | 248 | 62 | 54 | 12,9 | 1,1 | 1,3 | 70 | 60 | 251 |
| Feigen, getrocknet | 850 | 108 | 193 | 55,1 | 4,6 | 3,5 | 24 | 250 | 1047 |
| Granatapfel | 238 | 17 | 8 | 16,1 | 1,3 | 0,7 | 79 | 74 | 310 |
| Grapefruit | 148 | 16 | 24 | 7,4 | 1,6 | 0,6 | 88 | 38 | 159 |
| Guave | 290 | 31 | 17 | 5,8 | 0,5 | 0,9 | 84 | 34 | 142 |
| Heidelbeeren | 78 | 13 | 10 | 6,1 | 0,5 | 0,6 | 85 | 36 | 151 |
| Heidelbeeren, in Dosen | 59 | 16 | 12 | 16,4 | 1,4 | 0,9 | 79 | 76 | 318 |
| Heidelbeeren, in Dosen, ungesüßt | n.b. | 6 | 11 | 3,9 | 0,3 | 0,4 | 90 | 24 | 100 |
| Himbeeren | 200 | 44 | 40 | 4,8 | 0,4 | 1,3 | 85 | 34 | 142 |
| Himbeeren, in Dosen | 92 | 13 | 18 | 16 | 1,6 | 0,7 | 80 | 71 | 297 |
| Holunderbeeren, schwarz | 305 | 57 | 35 | 6,5 | 0,5 | 2,5 | 81 | 54 | 226 |
| Honigmelone | 310 | 24 | 13 | 12,4 | 1 | 0,9 | 85 | 54 | 226 |
| Johannisbeeren, rot | 257 | 27 | 29 | 4,8 | 0,4 | 1,1 | 85 | 33 | 138 |
| Johannisbeeren, schwarz | 303 | 40 | 46 | 6,1 | 0,5 | 1,3 | 81 | 39 | 163 |
| Johannisbeeren, weiß | 268 | 23 | 30 | 6,7 | 0,6 | 0,9 | 84 | 30 | 126 |
| Kakifrukt | 178 | 25 | 8 | 16 | 1,3 | 0,6 | 80 | 70 | 293 |
| Kirschen, sauer | 114 | 19 | 8 | 9,9 | 0,8 | 0,9 | 85 | 53 | 222 |
| Kirschen, süß | 234 | 23 | 17 | 13,3 | 1,1 | 0,9 | 83 | 62 | 260 |
| Kirschen, süß, in Dosen | 135 | 14 | 12 | 12,5 | 1 | 0,7 | 80 | 56 | 234 |
| Kiwi | 314 | 31 | 38 | 9,1 | 0,8 | 1 | 83 | 51 | 214 |
| Limone | 82 | 11 | 13 | 1,9 | 0,2 | 0,5 | 91 | 31 | 130 |
| Litschi | 185 | 33 | 9 | 16,8 | 1,4 | 0,9 | 80 | 84 | 352 |
| Mandarinen | 150 | 20 | 33 | 10,1 | 0,8 | 0,7 | 87 | 46 | 193 |
| Mirabellen | 230 | 33 | 12 | 14 | 1,2 | 0,7 | 81 | 63 | 264 |
| Moosbeeren (Cranberry) | 90 | 10 | 14 | 3,7 | 0,3 | 0,4 | 87 | 35 | 147 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Obst und Obstprodukte je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-----------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Okra | 199 | 75 | 69 | 2,2 | 0,2 | 2,1 | 87 | 19 | 80 |
| Opuntien | 90 | 27 | 28 | 7,1 | 0,6 | 1 | 86 | 36 | 151 |
| Papaya | 191 | 16 | 21 | 7,1 | 0,6 | 0,5 | 88 | 32 | 134 |
| Passionsfrucht | 267 | 57 | 17 | 9,5 | 0,8 | 2,4 | 76 | 63 | 264 |
| Pfirsiche | 194 | 21 | 6 | 8,9 | 0,7 | 0,8 | 87 | 41 | 172 |
| Pfirsiche, getrocknet | 1370 | 126 | 44 | 53,2 | 4,4 | 3 | 24 | 240 | 1005 |
| Pfirsiche, in Dosen | 103 | 10 | 3 | 12 | 1,3 | 0,4 | 82 | 63 | 264 |
| Pflaumen | 177 | 17 | 8 | 10,2 | 0,9 | 0,6 | 84 | 48 | 201 |
| Pflaumen, getrocknet | 824 | 73 | 41 | 47,4 | 4 | 2,3 | 25 | 222 | 929 |
| Pflaumen, in Dosen | 188 | 14 | 10 | 17,2 | 1,4 | 0,5 | 80 | 72 | 301 |
| Preiselbeeren | 81 | 10 | 14 | 6,2 | 0,5 | 0,3 | 87 | 35 | 147 |
| Preiselbeeren, in Dosen | 69 | 10 | 11 | 44 | 3,7 | 0,5 | 53 | 183 | 766 |
| Preiselbeeren, in Dosen, ungesüßt | 72 | 14 | 13 | 6,5 | 0,5 | 0,7 | 88 | 34 | 142 |
| Quitten | 183 | n.b. | 10 | 7,3 | 0,6 | 0,4 | 83 | 38 | 159 |
| Renekloden | 243 | 25 | 13 | 12,3 | 1 | 0,8 | 81 | 56 | 234 |
| Sanddornbeeren | 133 | 9 | 42 | 3,3 | 0,3 | 1,47 | 83 | 89 | 373 |
| Stachelbeeren | 201 | 30 | 29 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 87 | 37 | 155 |
| Wassermelone | 114 | 9 | 7 | 8,3 | 0,7 | 0,6 | 90 | 37 | 155 |
| Weintrauben | 197 | 19 | 12 | 15,2 | 1,3 | 0,7 | 81 | 67 | 281 |
| Weintrauben, getrocknet | 782 | 110 | 80 | 68 | 5,7 | 2,5 | 16 | 291 | 1218 |
| Zitronen | 170 | 16 | 11 | 3,2 | 0,3 | 0,7 | 90 | 35 | 147 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Nüsse, Samen je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---------------------|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Edelkastanien | 707 | 87 | 33 | 41,2 | 3,4 | 2,5 | 45 | 192 | 804 |
| Erdnüsse | 661 | 341 | 41 | 7,5 | 0,6 | 25,3 | 5 | 564 | 2361 |
| Erdnüsse, geröstet | 777 | 409 | 65 | 9,4 | 0,8 | 25,6 | 2 | 585 | 2449 |
| Haselnüsse | 636 | 333 | 226 | 10,5 | 0,9 | 12 | 5 | 644 | 2696 |
| Kokosnuss | 379 | 94 | 20 | 4,8 | 0,4 | 3,9 | 45 | 363 | 1520 |
| Macadamia | 265 | 201 | 51 | 4 | 0,3 | 7,5 | 3 | 703 | 2943 |
| Mandeln, süß | 835 | 454 | 252 | 5,4 | 0,5 | 18,7 | 6 | 583 | 2441 |
| Mohnsamens, trocken | 705 | 854 | 1460 | 4,2 | 0,4 | 20,2 | 6 | 477 | 1997 |
| Paranüsse | 644 | 674 | 132 | 3,6 | 0,3 | 13,6 | 6 | 670 | 2805 |
| Pekannüsse | 604 | 290 | 73 | 4,4 | 0,4 | 9,3 | 3 | 703 | 2943 |
| Pistazien | 1020 | 5000 | 136 | 11,6 | 1 | 17,6 | 6 | 571 | 2391 |
| Sesamsamen, trocken | 458 | 607 | 783 | 10,2 | 0,9 | 17,7 | 5 | 565 | 2366 |
| Walnüsse | 544 | 409 | 87 | 10,6 | 0,9 | 14,4 | 4 | 663 | 2776 |



Zucker, Süßwaren je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|------------------------|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Apfelgelee | 49 | 3 | 10 | 64,2 | 5,3 | 0 | 35 | 259 | 1084 |
| Apfelsinenkonfitüre | 53 | 5 | 32 | 63,6 | 5,3 | 0,4 | 35 | 258 | 1080 |
| Aprikosenkonfitüre | 75 | 11 | 8 | 60,6 | 5,1 | 0,3 | 37 | 248 | 1038 |
| Brombeerkonfitüre | 42 | 14 | n.b. | 63,1 | 5,3 | 0,5 | 34 | 259 | 1084 |
| Erdbeerkonfitüre | 59 | 10 | 10 | 62,6 | 5,2 | 0,3 | 35 | 256 | 1072 |
| Hagebuttenkonfitüre | 465 | n.b. | 71 | 62,3 | 5,2 | 0,5 | 36 | 252 | 1055 |
| Heidelbeerkonfitüre | 64 | 14 | n.b. | 63,6 | 5,3 | 0,3 | 35 | 257 | 1076 |
| Himbeergelee | 72 | 5 | n.b. | 60,8 | 5,1 | 0 | 38 | 245 | 1026 |
| Himbeerkonfitüre | 56 | 16 | n.b. | 60,9 | 5,1 | 0,5 | 36 | 251 | 1051 |
| Johannisbeergelee, rot | 80 | n.b. | 6 | 60,6 | 5,1 | 0 | 38 | 247 | 1034 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Zucker, Süßwaren je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Johannisbeerkonfitüre | 83 | n.b. | n.b. | 62,2 | 5,2 | 0,5 | 33 | 257 | 1076 |
| Kirschkonfitüre | 90 | 9 | 9 | 60,8 | 5,1 | 0,5 | 37 | 250 | 1047 |
| Pflaumenkonfitüre | n.b. | 9 | n.b. | 59,6 | 5 | 0,3 | 31 | 241 | 1009 |
| Quittengelee | n.b. | n.b. | n.b. | 62,2 | 5,2 | 0 | 37 | 250 | 1047 |
| Honig | 45 | 5 | 6 | 75,1 | 6,3 | 0,4 | 19 | 302 | 1264 |
| Eiscreme | 99 | 117 | 140 | 21 | 1,8 | 4 | 63 | 205 | 858 |
| Fondant | 2 | 0 | 3 | 88 | 7,3 | 0 | 11 | 352 | 1474 |
| Fruchteis | 38 | 26 | 41 | 29,1 | 2,4 | 1,5 | 68 | 139 | 582 |
| Kunsthonig | 5 | n.b. | 6 | 82,5 | 6,9 | 0,2 | 17 | 331 | 1386 |
| Marzipan | 209 | 220 | 43 | 58,7 | 4,9 | 6,8 | 9 | 486 | 2035 |
| Rohzucker aus Zuckerrohr | 90 | 24 | 55 | 97,4 | 8,1 | 0 | 1 | 390 | 1633 |
| Rohzucker aus Zuckerrüben | 240 | n.b. | 9 | 96,4 | 8 | 0 | 2 | 386 | 1616 |
| Milch-Schokolade | 465 | 261 | 247 | 54,1 | 4,5 | 9,2 | 1 | 537 | 2248 |
| Schokolade, milchfrei | 397 | 287 | 63 | 47 | 3,9 | 5,3 | 1 | 479 | 2005 |
| Zucker (Raffinade) | 2 | 0 | 1 | 99,8 | 8,3 | 0 | 0 | 399 | 1671 |
| Bonbon (Weichkaramellen) | 210 | 64 | 95 | 71,1 | 5,9 | 2,1 | 8 | 450 | 1884 |
| Kaugummi | 8 | 4 | 10 | 95,2 | 7,9 | 0,1 | 4 | 387 | 1620 |
| Nougat | 341 | 154 | 80 | 65,2 | 5,4 | 5,2 | 1 | 474 | 1985 |
| Nussnougatcreme | 288 | 125 | 71 | 58,4 | 4,9 | 4,3 | 1 | 532 | 2227 |

|  Snacks je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Erdnussflips | 165 | 107 | 16 | 45,2 | 3,8 | 9,7 | 3 | 530 | 2219 |
| Kräcker | 141 | 458 | 67 | 75 | 6,3 | 10,3 | 4 | 376 | 1574 |
| Salzstangen | 124 | 130 | 147 | 76 | 6,3 | 9 | 9 | 344 | 1440 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

|  Back- und Würzmittel je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|------|-------|----------------------|------|------|
| Bäckerhefe, gepresst | 649 | 473 | 23 | n.b. | n.b. | 16,7 | 93 | 78 | 327 |
| Backpulver | 49 | 8430 | 1130 | 37,8 | 3,2 | 0,5 | 38 | 156 | 653 |
| Bierhefe, getrocknet | 1410 | 1900 | 50 | n.b. | n.b. | 47,9 | 6 | 229 | 959 |
| Fleischextrakt | 7200 | 2380 | 163 | 3 | 0,3 | 56,6 | 20 | 246 | 1030 |
| Gelatine | 22 | 0 | 11 | 0 | 0 | 84,2 | 14 | 338 | 1415 |
| Brühwürfel | 500 | 700 | 230 | 11 | 0,9 | 17 | 4 | 149 | 624 |
| Salz | 4 | 150 | 250 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Kochsalzersatz, natriumarm | 45000 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Senf | 130 | 180 | 120 | 3 | 0,5 | 6 | 77 | 86 | 360 |
| Tomatenketchup | 590 | 43 | 25 | 24 | 2 | 2,1 | 68 | 110 | 461 |

|  Getränkegrundstoffe je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|--|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|------|
| Kaffe-Extrakt-Pulver (Instant Kaffee) | 4140 | 400 | 169 | 75,5 | 6 | 11,2 | 4 | 350 | 1465 |
| Kakaopulver, schwach entölt | 980 | 656 | 114 | 10,8 | 0,9 | 19,8 | 6 | 343 | 1436 |

|  Säfte und Getränke je 100 g | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---|--------|--------|---------|--------|-----|-------|----------------------|------|-----|
| Ananassaft | 116 | 5 | 15 | 9,7 | 0,8 | 0,4 | 86 | 43 | 180 |
| Apfelsaft | 116 | 7 | 7 | 11,1 | 0,9 | 0,1 | 88 | 48 | 201 |
| Apfelsinensaft/Orangensaft, frisch gepresst | 143 | 15 | 11 | 8,8 | 0,7 | 0,7 | 88 | 43 | 180 |
| Apfelsinensaft/Orangensaft, Handelsware | 143 | 16 | 15 | 8,7 | 0,7 | 0,7 | 89 | 42 | 176 |
| Cola-Getränke | 1 | 6 | 4 | 10,9 | 0,9 | 0 | 89 | 43 | 180 |
| Grapefruitsaft, frisch gepresst | 142 | 14 | 10 | 7,2 | 0,6 | 0,6 | 90 | 36 | 151 |
| Grapefruitsaft, Handelsware | 149 | 13 | 9 | 10,1 | 0,8 | 0,6 | 88 | 47 | 197 |
| Himbeersaft, frisch gepresst | 153 | 13 | 18 | 5,5 | 0,5 | 0,3 | 89 | 28 | 117 |
| Holunderbeersaft | 288 | 49 | 5 | 6,8 | 0,6 | 2 | 87 | 38 | 159 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse



Säfte und Getränke je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|-----|
| Johannisbeernektar, rot | 110 | 7 | 7 | 12,4 | 1 | 0,4 | 86 | 55 | 230 |
| Johannisbeernektar, schwarz | 98 | 10 | 15 | 12,5 | 1 | 0,4 | 85 | 56 | 234 |
| Karottensaft | 219 | 31 | 27 | 4,8 | 0,4 | 0,6 | 93 | 22 | 92 |
| Mandarinensaft | n.b. | 16 | 19 | 9,6 | 0,8 | 0,9 | 88 | 46 | 193 |
| Passionsfruchtsaft, frisch | 215 | 20 | 9 | 10 | 0,8 | 0,8 | 82 | 57 | 239 |
| Rote-Rüben-Saft | 242 | 29 | n.b. | 8 | 0,7 | 1,1 | 88 | 37 | 155 |
| Sanddornbeerensaft | 209 | 0 | 9 | 1,2 | 0,1 | 0,9 | 92 | 40 | 167 |
| Sauerkirschsafte | 201 | 17 | 12 | 11,8 | 1 | 0,3 | 85 | 55 | 230 |
| Spinatsaft | 412 | 44 | 1 | 0,5 | 0 | 1,4 | 95 | 8 | 33 |
| Tomatensaft | 246 | 13 | 12 | 3 | 0,3 | 0,8 | 94 | 17 | 71 |
| Traubensaft | 148 | 12 | 13 | 16,6 | 1,4 | 0,2 | 82 | 70 | 293 |
| Zitronensaft, frisch gepresst | 138 | 11 | 11 | 2,4 | 0,2 | 0,4 | 91 | 26 | 109 |



Alkoholische Getränke je 100 g

| | K (mg) | P (mg) | Ca (mg) | KH (g) | BE | E (g) | H ₂ O (g) | kcal | kJ |
|---------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------|------|------|
| Alkoholfreies Bier (Schankbier) | 40 | 20 | 5 | 5,4 | 0,5 | 0,4 | 93 | 25 | 105 |
| Apfelwein | 97 | 9 | 5 | 2,6 | 0,2 | 0 | 92 | 45 | 188 |
| Rotwein, leichte Qualität | 90 | 10 | 9 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 89 | 67 | 281 |
| Rotwein, schwere Qualität | 93 | 28 | 8 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 87 | 80 | 335 |
| Sekt, weiß | 70 | 10 | 6 | 5,1 | 0,4 | 0,2 | 86 | 82 | 343 |
| Pilsner Lagerbier | 55 | 32 | 4 | 3,1 | 0,2 | 0,5 | 92 | 42 | 176 |
| Vollbier, dunkel | 50 | 25 | 3 | 2,8 | 0,2 | 0,4 | 91 | 37 | 155 |
| Vollbier, hell | 38 | 28 | 4 | 2,9 | 0,2 | 0,5 | 91 | 39 | 163 |
| Weinbrand | 2 | 0 | 0 | 2 | 0,2 | 0 | 65 | 240 | 1005 |
| Weißbier | 21 | 13 | 1 | 3 | 0,3 | 0,3 | 93 | 38 | 159 |
| Weißwein | 82 | 15 | 9 | 2,6 | 0,2 | 0,2 | 88 | 71 | 297 |
| Whisky | 3 | 5 | 2 | 0,1 | 0 | 0 | 65 | 247 | 1034 |

Abkürzungen K = Kalium | P = Phosphor | Ca = Calcium | KH = Kohlenhydrate | BE = Broteinheit | E = Eiweiß | H₂O = Wasser | kcal = Kilokalorien | kJ = Kilojoule | g = Gramm | mg = Milligramm | 1 g = 1000 mg
n.b. = nicht bekannt | i.Tr. = in der Trockenmasse

Art.-Nr. 338052
ratiopharm GmbH, 89070 Ulm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.