

1 Einsatz von KetoCitra® prüfen

- Dieses medical food aus den USA unterstützt alle vorgenannten Punkte.. Besprich Dich mit Deinem Arzt, ob KetoCitra für Dein Krankheitsstadium passt.
- Liefert das Keton BHB und unterstützt damit die Ketose.
- Hilft den Nieren widerstandsfähiger gegen schädliche Kristalle zu sein, dank Citrat, Kalzium und Magnesium und
- hilft, den Urin pH zu normalisieren.
- Liefert Kalium, was helfen kann, den Blutdruck zu kontrollieren.



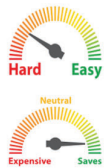
2 Ausreichend Wasser trinken

- Die täglich zu trinkende Wassermenge hängt vom Stadium der ADCKD Erkrankung ab. Ein typisches Ziel für Stadium 1-3 ist, mindestens 3 Liter pro Tag zu trinken. Kläre mit Deinen Nephrologen, wenn Du in Stadium 4 und höher bist. Möglicherweise muss die Trinkmenge eingeschränkt werden.
- Nutze wiederverwendbare Wasserflaschen, welche Du einfach überall hin mitnehmen kannst.
- Trinke pures Wasser, keine Fruchtsäfte oder zuckerhaltige Getränke. Etwas Tee und Kaffee gehen in Ordnung.



3 Zuckerkonsum begrenzen

- Nierenzysten lieben Zucker! Begrenze deshalb den Zuckerkonsum durch Getränke, Fruchtsäfte, Süßigkeiten, Gebäck, Desserts, und alles mit hohem Zuckeranteil. Lese die Zutatenlisten und Nährwertkennzeichnungen auf Verpackungen. Ersetze Zucker mit natürlichem Süsstoff, z.B. Stevia oder Mönchsfucht. Vermeide künstliche Süsstoffe.
- Begrenze Nahrungsmittel mit hohem natürlichen Zuckeranteil. Z.B. hochglykämische Früchte, Fruchtsäfte, Honig, Sirup.



4 Salz reduzieren

- Nutze frische und unbehandelte Lebensmittel, keine Fertiggerichte. Informiere Dich über die Inhaltsstoffe.
- Wähle im Restaurant salzarme Gerichte. Koche zuhause möglichst ohne Salz. Nutze Kräuter zum Würzen.
- Der tägliche Salzkonsum hängt vom Krankheitsstadium und weiteren Faktoren ab. Frage Deinen Arzt. Eine typische Grenze ist 5 g Salz pro Tag; idealerweise weniger.



5 Vorwiegend pflanzlich ernähren

- Die meisten tierischen Lebensmittel fördern die Entstehung von Säuren im Körper. Dies hat zur Folge, dass die Nieren stärker belastet werden. In der Folge übersäuert der Urin und das Risiko für Nierensteine steigt an.
- Ersetze deshalb tierische Lebensmittel durch pflanzliche und entlaste Deine Nieren. Eine Umstellung auf vegane Ernährung ist nicht notwendig. Moderater Konsum von Eiern, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Milchprodukten ist in Ordnung. Diese liefern zudem wichtige Nährstoffe, welche mit pflanzlicher Ernährung schwieriger zu erreichen sind.



6 Kohlenhydratarme Lebensmittel bevorzugen und Ketose erwägen

- Nierenzysten lieben Zucker weshalb kohlenhydratreiche Ernährung das Zystenwachstum beschleunigt.
- Senke Deinen Blutzuckerspiegel und das Risiko von Übergewicht, durch Erwägung der folgenden Änderungen:
- Esse nur während 8 Stunden jeden Tag (z.B. von 11-19 Uhr oder von 7-15 Uhr).
- Sprich mit Deiner Ernährungsberatung über eine pflanzen-überwiegende ketogene Diät, abgestimmt auf CKD.
- Ballaststoffe sind OK! Auch wenn diese als Kohlenhydrate deklariert sind, darfst Du davon so viel essen wie Du magst.



7 Phosphat-Zusatzstoffe vermeiden

- Phosphat ist in vielen Fertiggerichten und stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Vergleichbar mit Oxalaten begünstigen Phosphate die Entstehung von Kristallen und Nierensteinen und verschlimmern damit CKD Symptome. Reduziere Lebensmittel mit Phosphatzusätzen. Lese die Zutatenliste. Vermeide alles, was "PHOS" beinhaltet (z.B. Calciumhydrogenphosphat, Natriumdihydrogenphosphat, Phosphorsäure, und viele weitere).



8 Oxalate reduzieren (Salze der Oxalsäure)

- Oxalat ist ein Toxin und Abfallprodukt das die Nieren ausscheiden müssen. Oxalat kann Kristalle und Nierensteine bilden und damit die CKD verschlimmern. Einige Pflanzen (z.B. Rhabarber, Spinat, Mangold, rote Beete) beinhalten sehr viel Oxalat.
- Lerne von dieser Liste, welche Nahrungsmittel besonders viel Oxalat enthalten (English):
- SantaBarbaraNutrients.com/oxalate
- Ersetze diese Nahrungsmittel mit solchen mit wenig Oxalat. Versuche, auf unter 100 mg Oxalat pro Tag zu bleiben.



Werde aktiv:



Deine Nieren →



Für Fragen und weitere Informationen (in English)

Email: info@sbnutrients.com

Visit: SantaBarbaraNutrients.com