

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 ADPKD 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 Süßstoff, z.B. Stevia oder Mönchsfrucht. Vermeide künstliche Süßstoffe.
- 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 PKD.
 - 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 PKD 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 ADPKD 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

Jede Person ist anders und einige Personen müssen ihre Ernährung sehr spezifisch anpassen, abhängig der Nierenfunktion und eventueller weiterer Einschränkungen. Idealerweise wendest Du Dich an einen erfahrenen Ernährungsberater, eine erfahrene Ernährungsberaterin, welche Dich dabei unterstützen. Versuche nicht, alle Änderungen auf einmal zu machen. Schritt für Schritt! Verzage nicht, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert. Du schaffst das!

1 Prüfe KetoCitra®



Für weitere Informationen und zur Bestellung -> QR code oder:
www.SantaBarbaraNutrients.com



2 Ausreichend Wasser trinken



3 Zuckerkonsum begrenzen



4 Reduziere Salz



5 Mehr pflanzlich



6 Weniger Kohlenhydrate



7 Kein Phosphat-Zusatz



Ingredients: Whole Grain Corn, Sugar, Whole Grain Oats, Brown Sugar Syrup, Corn Syrup, Canola and/or Rice Bran Oil, Salt, Dried Corn Syrup, Banana Purée, Corn Bran, Coconut Oil, Trisodium Phosphate, Color Added, Sodium Citrate, Natural Flavors, Natural Almond Flavor, Vitamin E (mixed tocopherols) and BHT Added to Preserve Freshness.
 Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Vitamin C (ascorbic acid)



8 Reduziere Oxalat

