



Lebensmittelauswahl nach Nierentransplantation

Lebensmittelgruppe	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel
Brot- und Backwaren	alle Brotsorten und Zwieback alle nußfreien Gebäcke und Kuchen Hefe-, Rühr-, Mürbe- und Blätterteig, Biskuit	Brot mit Nüssen oder Samen, Sahne- und Cremetorten, Nußkuchen, Kuchen mit Nußfüllungen
Eier	Hühnerei (Vollei), durchgegart (mind. 10 Minuten)	rohe und weich gekochte Eier, Eiersalat, Soßen mit Ei legiert, Süßspeisen mit rohem Ei
Fette	alle Sorten (Butter, Margarine) alle Ölsorten	Mayonnaise, Remouladensoße
Fisch	alle Sorten See- und Süßwasserfische, alle Fischkonserven	roher Fisch, gebeizter Lachs, Hering oder Matjes, Räucherfisch
Fleisch und Fleischwaren	alle Sorten durchgegart: Hammel, Lamm, Kalb, Rind, Schwein, gekochter Schinken, durchgegart Bratenaufschnitt Brüh- und Kochwurst, z.B. Mortadella, Bierschinken, Jagdwurst, Leberwurst	rohes und nicht durchgegartes Fleisch, z.B. Tartar, Mett, Roastbeef, roher Schinken, Mettwurst, Teewurst, Salami, Fleischsalat mit Mayonnaise
Geflügel	alle Sorten	rohes und nicht durchgegartes Geflügelfleisch
Geflügelerzeugnisse	Geflügelwurst, Putenbrust als Bratenaufschnitt	Geflügelsalami, Geflügelsalat mit Mayonnaise
Gemüse und Salate	alle Sorten in gekochter Form, Gemüsekonserven, Tiefkühlware	Gemüse in roher Form Blattsalat, Pilze frisch und tiefgekühlt
Getränke	Malz- und Bohnenkaffee, alle Teesorten, Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure), Fruchtsäfte, Fruchtsaftschorlen, Limonade, Kakao	alkoholische Getränke (Bier, Wein, Sekt, Spirituosen) Pampelmusen-/ Multivitaminsaft, Johanniskrauttee
Getreide und Getreideerzeugnisse	verbacken oder gekocht alle Sorten	rohe, unbehandelte Getreidekörner (auch direkt vom Erzeuger) und daraus hergestellte Produkte Müsli
Gewürze und Kräuter	nur gekocht: alle Gewürze in Portionspäckchen: Senf, Ketchup	Pfeffer unegart Würz- und Grillsoßen aus geöffneten Flaschen
Hülsenfrüchte	Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen	Sojaprodukte (z.B. Tofu)
Käse	Schnitt und Hartkäse, in Kleinpackungen, Frisch- und Schmelzkäse, Quark	alle Edelpilz- und Blauschimmelkäse, z.B. Brie, Roquefort, Gorgonzola usw. Harzer Käse



Kartoffeln	in allen Zubereitungsarten	Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Milch und Milcherzeugnisse	Pasteurisierte Frischmilch, H-Milch, H Sahne (süß, sauer, alle Fettstufen), H Milcherzeugnisse aller Art mit und ohne Frucht Kondensmilch	Rohmilch, Vorzugsmilch Süße und saure Sahne, Sprühsahne, Buttermilch
Nüsse, Samen, Keime		alle Sorten frisch oder bearbeitet (Erd-, Hasel-, Wal-, Para-, und Pekannüsse u.s.w., Mandeln, Kokosflocken, Sesam, Sonnenblumen-, Kürbis- und Cashewkerne, Pistazien
Obst	alle Sorten gekocht als Mus oder Kompott, rohes schälbares Obst (Apfel, Birne, Banane, Orange, Kiwi, Pfirsich, Nektarine, Melone und andere)	nicht schälbares Obst (Weintrauben, Kirschen, Pflaumen, Mirabellen u.a.), Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren), Pampelmuse, Trockenobst
Schalen- und Krustentiere	keine	Austern, Krabben, Krebse, Hummer, Muscheln, Schnecken usw.
Süßungsmittel	Zucker, Honig, Konfitüre, Gelee,	Nougat Creme
Süßwaren	in kleinen Portionspackungen industriell verpackt: Bonbon, Fruchtgummis, Schokolade, Fruchteis (Wassereis),	Süßigkeiten mit Nüssen, Marzipan, Krokant, Nougat, Milchspeiseeis, Softeis, Nutella
Wild	alle Sorten (Reh, Hirsch, Hase, Wildschwein, Wildgeflügel)	rohes und nicht durchgegartes Fleisch (z.B. Entenbrust kurz gebraten)

Ernährungsberatung: B. Stöckigt
 Bereich Endokrinologie & Diabetologie
 European Training Centre for Endocrinology
 Leiter: Prof. Dr. med. Dr. phil. Peter Herbert Kann
 Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie, Stoffwechsel und Endokrinologie
 Direktor: Prof. Dr. med. T. M. Gress

Ersteller: B.Stöckigt	Geprüft: T. Maier	Revision: 0	Freigegeben: T. Maier
Datum: 02.04.2014	Datum: 22.04.2014	Datum: 22.04.2014	Datum: 22.04.2014