

Basisinformation

Eiweißarme Diät

- für Eltern und Interessierte

Lebensmittelauswahl für eine eiweißarme Diät bei erblichen Störungen des Eiweißstoffwechsels

Erbliche Störungen im Eiweißstoffwechsel werden als wichtiger Bestandteil oder ausschließlich mit einer **Ernährungstherapie**, d.h. einer reduzierten Zufuhr von natürlichem Nahrungseiweiß behandelt. Dies wird auch als **Diät** bezeichnet.

Zur Einhaltung dieser eiweißarmen Diät, dürfen Mahlzeiten und Getränke der Patienten nicht zu viel Eiweiß bzw. krankheits-spezifische Aminosäure(n) enthalten.

Die erlaubte Menge an Eiweiß wird vom Arzt und/oder der Ernährungsfachkraft festgelegt und ist abhängig von der individuellen Eiweiß-Toleranz, dem Alter, dem Körpergewicht und der aktuellen Stoffwechsellage.

Zur Übersicht lassen sich die Lebensmittel in drei Gruppen einteilen:

Rote Gruppe:



Auf diese Lebensmittel sollte weitgehend verzichtet werden:

- Fleisch, Geflügel und Fisch sowie daraus hergestellte Produkte
- Milch und Milchprodukte (z.B. Quark oder Käse) sowie Eier
- Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Bohnen oder Erbsen
- Getreideerzeugnisse wie z.B. Brot, Nudeln, Müsli, Kuchen oder Kekse
- Nüsse, Schokolade
- Malz- und Kakaogetränke



Gelbe Gruppe:

Diese Lebensmittel sind in bestimmten Mengen für die Diät geeignet:

- Muttermilch, Säuglingsnahrungen
- Kartoffel(-produkte), Reis
- einige eiweißreiche Gemüse- und Obstsorten wie z.B. Kohl oder Bananen
- Sahne und Fruchteis
- einige eiweißarme Speziallebensmittel wie z.B. Milchersatz oder Wurstwaren
- eiweißarme Fruchtschorlen, Eistee instant



Grüne Gruppe:

Diese Lebensmittel sind für die eiweißarme Diät geeignet:

- Obst wie z.B. Apfel, Birne, Melone
- eiweißarmes Gemüse wie z.B. Salat, Gurken, Tomaten, Möhren, Kürbis
- Fette, z.B. Butter, Margarine, Öle
- Honig, Zucker, Süßwaren ohne Gelatine
- viele eiweißarme Lebensmittel wie z.B. Nudeln, Brot oder Kekse (Loprofin)
- Mineral- und Trinkwasser, Tee und schwarzer Kaffee



Eiweiß-freie und eiweiß-arme Lebensmittel

Eiweißfrei

- **Fette** in der Reinsubstanz wie z.B. alle Pflanzenöle, Schweine- und Butterschmalz, Margarine ohne Mich- und Joghurtzusatz, Back- und Frittier-Fette
- **Kohlenhydrate** in der Reinsubstanz wie z.B. Zucker, Maltodextrin, reine Zucker-Bonbons, Stärkemehl, Vanille-Puddingpulver zum Kochen, Instant-Götterspeise (ohne Gelatine)
- **Getränke** wie z.B. Mineralwasser, Tee aus Teebeuteln, zuckerhaltige Limonaden, Sprudel mit Geschmack (ohne Süßstoff), Kaba Vanille- oder Fruchtgeschmack

Eiweißarm

- **Nährmittel bzw. Teigwaren** wie *Loprofin statt Reis* (Nutricia), *Loprofin Flakes* (Nutricia), Stärke (Mondamin, Weizenstärke), Perlsago, *Loprofin Pasta* (Nutricia), *Loprofin Gebäck* (Nutricia)
- **Brotaufstriche** wie z.B. Honig, Gelee, Konfitüre, (Kräuter-)Butter, Remoulade, Tomatenketchup
- **Back- und Kochhilfsmittel** wie *Loprofin Backmischung Damin eiweißarm* (Nutricia), *Loprofin statt Ei* (Nutricia), Backpulver, Vanillezucker, Sahnesteif, Agar-Agar
- **Getränke** wie Eistee instant, Apfel- und Traubenschorle (1:1 mit Wasser verdünnt)
- **Süßwaren** wie Traubenzucker, Bonbons, Lutscher, Kaugummi mit Zucker, Fruchteis und Sorbet (ohne Milch), Gummi-Süßwaren ohne Gelatine

Austauschtabelle / 0,5 g Eiweiß pro Portion

Obst

- 2 normal große Äpfel / Aprikosen / Birnen / Feigen / Kiwi / Mandarinen / Pflaumen (rund)
- 1 Pampelmuse (Grapefruit) / Nektarine / Orange / Pfirsich
- ½ Wassermelone / Banane
- 1 Schälchen (124-140 g) Kompott z.B. Apfel / Birnen / Kirschen / Rhabarber / Mirabelle

Gemüse

- 1-2 Tomaten / Möhren klein
- ½ Salatgurke / Paprika
- 8 Oliven grün, 5 Oliven schwarz
- 1 Schälchen (124-140 g) Silberzwiebeln, Gewürzgurken

Brühe und Suppen z.B. von Knorr: 2 Teller klare Fleischsuppe in der Dose oder Brühe als Würfel, 1,5 Teller Gemüsekraft- oder Hühnerkraftbouillon (1 Teller = 250 ml, nach Anweisung zubereitet)

Soßen z.B. von Knorr: wie z.B. 60 ml Tomato al Gusto, 120 ml Fix für Spaghetti Napoli, 100 ml Helle Soße, 150 ml Soße zum Braten

Brotaufstriche wie z.B. 20 g *Loprofin zum Aufschneiden* (in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Nutricia), 35 g Gemüseaufstrich (Granovita), 25 g Schokomac (Schwartau), 8 g Nutella (Ferrero)

Milch-Ersatz wie z.B. 250 ml *Loprofin PKU-Milch* oder *Milupa Ip-Drink* (beides von Nutricia), 500 ml Reismilch, 75 ml Molke Drink, 250 ml Hafer Drink (z.B. von Alnatura)

Süßspeisen wie 1 Portion (ca. 150 g) Rote Grütze / Fruchtkaltschale Erdbeer oder Fruttina in unters. Geschmacksrichtungen (Dr. Oetker), ½ Kugel Fruchteis mit Milch, ¼ Kugel Milcheis, 60 g eiweißarme Schokolade (Huber), 40 g After Eight (Nestlé), ca. 75 g Schokolinsen (Wissoll)

Für die Diät steht zudem ein umfangreiches Sortiment an eiweißarmen Spezial-Lebensmitteln wie z.B. Loprofin Brote, Nudeln, Statt Reis und herzhaftes Wurstspezialitäten sowie geeignete Rezepte zur Verfügung unter: www.loprofin.de.