

Basisinformation

Eiweißangepasste Diät

- für Eltern und Interessierte

Lebensmittelauswahl für eine eiweißangepasste Diät bei erblichen Störungen des Eiweißstoffwechsels wie

z.B. Propionazidämie, Methylmalozidämie, Harnstoffzyklus-defekte oder Glutarazidurie

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 eiweißangepassten Diät, dürfen Mahlzeiten und Getränke der Patienten nicht **zuviel** Eiweiß bzw. krankheits-spezifische Aminosäure(n) enthalten.

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
- Eier und Käse < 60% Fett i.Tr.
- Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Bohnen oder Erbsen
- Samen wie z.B. Kürbiskerne, Pistazien, Sesam
- Nüsse, Milkschokolade
- Malz- oder Kakaogetränke



Gelbe Gruppe:

Diese Lebensmittel sind für die streng eiweißarme Diät geeignet:

- Muttermilch, Säuglingsnahrungen
- Milch und fettreiche Milchprodukte, Sahne
- Kartoffel(-produkte), Reis, Quinoa und Hafer
- einige eiweißreiche Gemüse- und Obstsorten wie z.B. Kohl oder Bananen
- einige Eiweißarme Speziallebensmittel wie z.B. Milchersatz und Wurstwaren
- eiweißarme Fruchtsäfte und -schorlen, Eistee instant



Grüne Gruppe:

Diese Lebensmittel sind für die eiweißarme Diät geeignet:

- Obst wie z.B. Apfel, Birne, Erdbeeren, Trauben
- eiweißarmes Gemüse wie z.B. Salat, Gurken, Tomaten, Möhren, Weißkraut
- ausgewählte Getreide (s. Rückseite) und Backwaren ohne Milch- und Eizusatz
- Fette, z.B. Butter, Margarine, Öle
- Honig, Zucker, Bonbons und Süßigkeiten ohne Gelatine
- Mineral- und Trinkwasser, Tee und Kaffee
- viele eiweißarme Lebensmittel (z.B. Nudeln, Brot oder Kekse von Loprofin)



Eiweiß-freie und eiweiß-arme Lebensmittel

Eiweißfrei

- **Fette in der Reinsubstanz** wie z.B. alle Pflanzenöle, Schweine- und Butterschmalz, Margarine ohne Milch- und Joghurtzusatz, Back- und Frittierfette
- **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 / Mirabellen

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: 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 (Geranovita), 25 g Schokomac (Schwartau), 8 g Nutella (Ferrero)

Ausgewählte Getreide – geeignet für Patienten mit Glutarazidurie Typ 1 (Lysinarm)

- Mais(-mehl), Cornflakes, Polenta, Popcorn, Hirse, Reis und Reisprodukte wie z.B. Reiswaffeln oder Puffreis, Weizen, Dinkel, Roggen, Mehl, Flocken
- Brot und Teigwaren ohne Ei

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.

Wir sind gerne für Sie da!

Nutricia GmbH

Kontakt Nutricia Metabolics Deutschland, Österreich, Schweiz:

Tel.: 00800 – 747 737 99 – info-metabolics@nutricia.com

www.nutricia-metabolics.info

