

PRESSEMITTEILUNG

Ernährung und Dialyse: Neue KfH-Broschüre nimmt Ernährungsmythen unter die Lupe

„Kartoffeln unbedingt über Nacht wässern!“ – „Lieber Obst aus der Dose statt frischen Obstes!“ Solche Empfehlungen haben Dialysepatientinnen und -patienten über Jahre begleitet. Doch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Viele dieser alten Regeln sind überholt; dennoch halten sie sich bis heute hartnäckig. Mit der neuen Broschüre „Genuss statt Verzicht“ räumt das KfH mit gängigen Mythen auf und zeigt, wie eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung aussehen kann.

Neu-Isenburg, 08.10.2025. Frisches Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte galten aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts lange Zeit für Menschen an der Dialyse als ungeeignet und sollten daher strikt gemieden werden. Solche und weitere Verbote rund um das Essen sorgten für einen eintönigen Speiseplan ohne Genuss. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft genügt der Blick allein auf Kalium und Phosphat allerdings nicht mehr. Bei einer Ernährung, die hauptsächlich aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten besteht, überwiegen die Vorteile gegenüber hochverarbeiteten und fleischreichen Speisen. Sie weisen eine deutlich geringere Bioverfügbarkeit auf, d. h. Kalium aus Obst und Gemüse kann vom Körper weniger gut aufgenommen werden. Auch die Verdauung und das Mikrobiom (Darmbakterien) profitieren von ballaststoffreichem Essen.

„Aber auch, wenn das Kalium nicht so schnell ansteigt, ist eine regelmäßige Kontrolle notwendig“, betont Professor Dr. med. Joachim Beige, Leiter des KfH-Geschäftsbereichs Medizin. Die Herausforderung bestehe darin, alle Aspekte in Einklang zu bringen: Richtig ausgewählt und kombiniert, kann zum Beispiel eine Ernährung mit einem hohen Ballaststoffanteil den Erfolg der Dialysebehandlung unterstützen und damit auch die Lebensqualität durch mehr Freude am Essen spürbar verbessern.

Die Broschüre vermittelt leicht verständlich, welche Lebensmittel und Zubereitungsmethoden überholt und welche besser geeignet sind, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann sowie zehn Tipps und Tricks für einen ausgewogenen Speiseplan ohne unnötige Einschränkungen. Ab sofort steht die zehnteilige Broschüre zum Download unter [kfh.de](https://www.kfh.de) bereit oder kann gedruckt im praktischen Sternfalz unter info@kfh.de kostenfrei bestellt werden.

[Fotolink: Ernährungsbroschüre](#)

HERAUSGEBER

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.
Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

PRESSESTELLE

Ilja Stracke (Leitung)
Telefon: 06102/359-328

Claudia Brandt (Assistenz)
Telefon: 06102/359-464

presse@kfh.de

www.kfh.de

Bildunterschrift:

Neue KfH-Broschüre gibt Dialysepatientinnen und -patienten eine wertvolle Orientierungshilfe und macht Mut, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken.

Hintergrundinformation:

Das gemeinnützige KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. steht für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten. Es wurde im Jahr 1969 gegründet und ist damit zugleich der älteste und größte Dialyseanbieter in Deutschland. In rund 200 KfH-Zentren bundesweit, darunter 17 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche, werden mehr 17.500 Dialysepatientinnen und -patienten sowie aktuell rund 76.000 Sprechstundenpatientinnen und -patienten umfassend behandelt.