

Brigitte, Dialysepatientin

Ich habe gewichtige Gründe.

Denn jedes Kilo zählt.
restoric® hilft mir dabei.

restoric® nephro intraD
Genussrezepte bei dialysepflichtiger Niereninsuffizienz



restoric®

nephro intraD



Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine kleine Rezeptausswahl an die Hand geben. Damit wollen wir zeigen, wie Sie Ihre täglichen Speisen auf einfache und abwechslungsreiche Weise mit **restoric® nephro intraD** zubereiten können, alternativ zur Anwendung als Trinknahrung.

Alle Rezepte sind hochkalorisch und eiweißreich bei gleichzeitig moderater Zufuhr von Kalium und Phosphat. Die angegebenen Nährwerte beziehen sich auf die Zutaten des Grundrezeptes. Es wurden Durchschnittsnährwerte handelsüblicher Lebensmittel für die Berechnung verwendet.

Generell ist bei der Zubereitung von warmen Gerichten stets Folgendes zu beachten:

- Das Pulver erst nach dem Kochen einrühren!
- Gerichte mit restoric® nicht wieder aufkochen!
- Kein heißes Wasser in den Schüttelbecher füllen! Beim Schütteln mit heißem Wasser entsteht ein hoher Druck. Der Deckel wird aufgesprengt. Verbrennungsgefahr!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit!
Ihr vitasyn medical Team

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Begrenzte Resttrinkmenge?

Hochkalorische Trinknahrungen, wie **restoric® nephro intraD**, sind zusätzliche Mahlzeiten und keine Getränke. Sie sind sehr energiedicht, deshalb wird das dort verwendete Wasser nicht auf die tägliche Trinkmenge angerechnet. Dies gilt auch für alle Rezepte in dieser Broschüre, wenn sie wie angegeben zubereitet werden.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie Ihre Medikamente mit der Trinknahrung einnehmen können.

So sparen Sie zusätzlich Wasser ein!

Starkes Durstgefühl?

Bei akutem Durstgefühl können zuckerfreie Pfefferminzbonbons und Kaugummis oder Zitronenstückchen Linderung verschaffen. Generell sollten sehr süße oder salzige Speisen und Getränke vermieden werden. Statt zu zuckerhaltigen Limonaden lieber zu Tees oder selbstgemachten Erfrischungsgetränken greifen!

Appetit auf Salziges?

Zu viel Salz macht durstig und sorgt dafür, dass mehr Wasser im Körper gebunden wird. Nutzen Sie zum Würzen stattdessen Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Paprikapulver oder Curry.

Schluckbeschwerden?

Dickflüssige Speisen und Getränke können helfen, den Schluckvorgang zu vereinfachen. Besonders geeignet sind weiche und milde Nahrungsmittel.

restoric® nephro intraD kann statt mit 100 ml auch mit nur 70 ml Wasser zubereitet werden.

So wird es cremiger. Auch die Trinkmahlzeiten gelingen mit weniger Wasser als im Rezept angegeben und werden dadurch dickflüssiger.

Erdbeertraum

Zubereitung

Die gewaschenen Erdbeeren pürieren. Erdbeerpüree und Kefir, Buttermilch oder Molke in den Schüttelbecher geben, restoric® Erdbeere hinzufügen und gut schütteln.

Die Zitronenschale dazugeben und nochmals schütteln.

Am besten gekühlt genießen!

Tipp

Statt frischen Erdbeeren können Sie auch 2 EL Erdbeerkonfitüre verwenden.

Zutaten für 1 Portion

- 5 Erdbeeren
- 100 ml Kefir, Buttermilch oder Trinkmolke
- 1 Beutel restoric® nephro intraD Erdbeere
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	BE	Kalium	Phosphor
165 ml	325 kcal	10 g	30 g	27 g	2,5	240 mg	140 mg

Moccacino

Zubereitung

Kaffee in den Schüttelbecher gießen, restoric® hinzugeben, gut schütteln – und genießen!

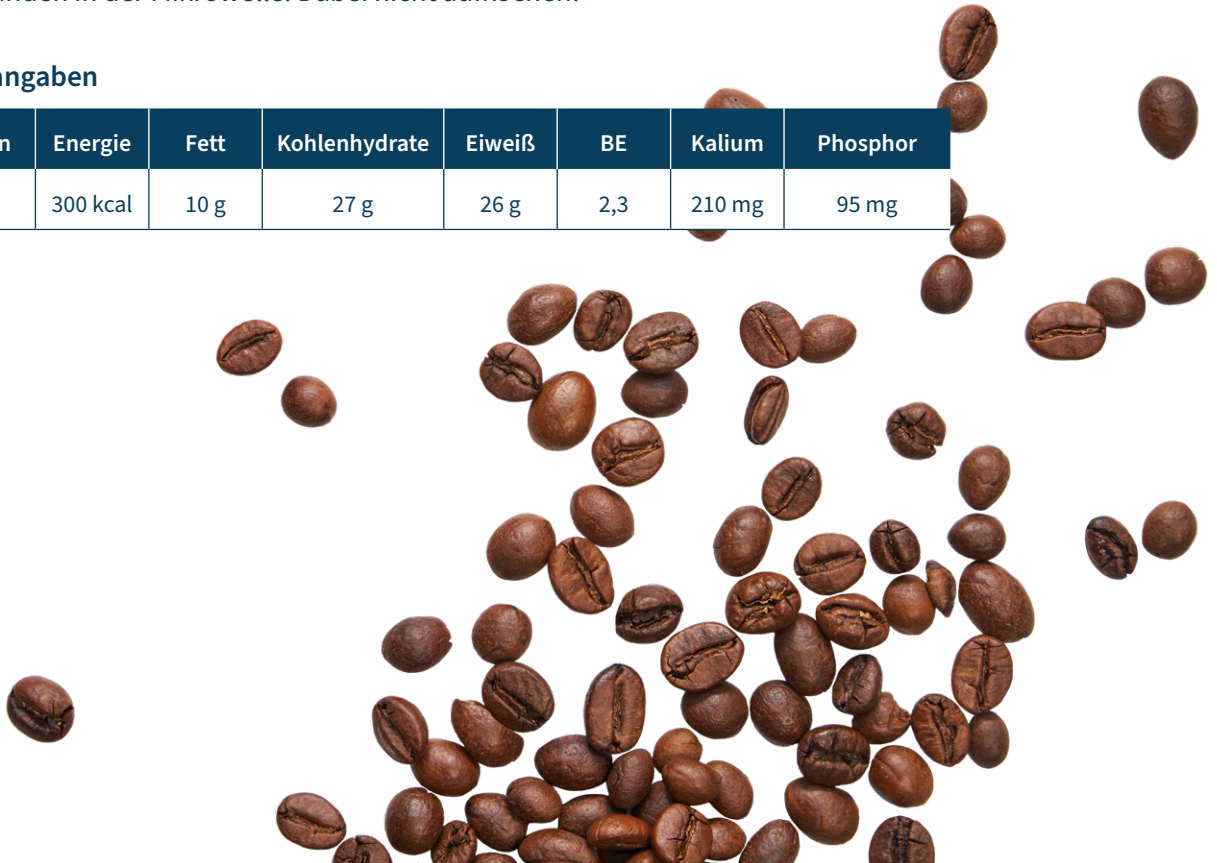
Bitte beachten Sie: nur kalten Kaffee in den Schüttelbecher füllen. Beim Anschütteln mit warmen Flüssigkeiten entsteht hoher Druck und der Deckel wird aufgesprengt. Wenn Sie den Moccacino warm genießen möchten, füllen Sie ihn nach dem Anschütteln in eine Tasse und erwärmen ihn für ca. 20 Sekunden in der Mikrowelle. Dabei nicht aufkochen!

Zutaten für 1 Portion

- 100 ml kalter Kaffee
- 1 Beutel restoric® nephro intraD Schokolade, Cappuccino oder Vanille

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	BE	Kalium	Phosphor
150 ml	300 kcal	10 g	27 g	26 g	2,3	210 mg	95 mg



Suppen

Rote Bete-Cremesuppe

Zubereitung

Rote Bete abtropfen lassen, mit Wasser abspülen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Margarine glasig dünsten. Dann die Rote Bete zufügen, kurz mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe ca. 5–7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen, Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe weiterverarbeiten. Die Suppe in eine Schüssel umfüllen und 1 Beutel restoric® unterrühren. Nach Belieben würzen.

Tipp

Statt der Roten Bete können Sie auch Kürbis oder Zucchini als Suppenbasis verwenden. Auch diese Gemüse haben nach dem Garen und Entfernen des Kochwassers einen moderaten Kaliumgehalt.

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Rote Bete (vorgekocht)
- 1 EL Margarine
- 1/4 Zwiebel
- 70 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Sahne
- 1 Beutel restoric® nephro intraD Neutral
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalium	Phosphor
230 g	477 kcal	27 g	31 g	27 g	301 mg	149 mg



Cremige Gemüsebrühe

Zubereitung

100 ml heißes (aber nicht mehr kochendes) Wasser in eine Schüssel geben. Erst dann Brühpulver und restoric®-Pulver hinzugeben, mit einem Schneebesen gut verrühren – fertig ist Ihre warme Suppenmahlzeit.

Bitte verwenden Sie keine Brühe mit Diätsalz, diese enthält viel Kalium!

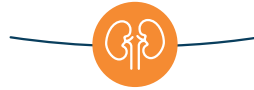
Zutaten für 1 Portion

- 100 ml Wasser
- 1/2 gestrichenen TL Gemüsebouillon-Brühpulver
- 1 Beutel restoric® nephro intraD Neutral

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalium	Phosphor
170 ml	305 kcal	10 g	27 g	26 g	155 mg	104 mg

restoric®
nephro intraD



Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Bei Fragen zu unseren Produkten können Sie sich gerne telefonisch an uns wenden,
Hotline: 030 63104790, oder Sie schreiben uns eine E-Mail an **info@vitasyn.de**

Hier können Sie auch weiteres Informationsmaterial wie z. B. unseren Ratgeber
„In 3 Schritten zur richtigen Ernährung – Eine Anleitung für Dialysepatienten“
kostenlos anfordern.



Weitere tolle Rezepte
finden Sie unter **vitasyn.de**



600411/04/2023