

**6 VORWORT****8 GELEITWORT****11 UNSERE NIEREN – DAS MÜSSEN SIE WISSEN**

- 12 Aufbau und Aufgaben der Nieren
- 14 Was bedeutet Niereninsuffizienz?
- 20 Was geschieht bei der Dialyse?
- 25 Die Nierentransplantation

**27 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – WAS IST JETZT  
WICHTIG?**

- 28 Das braucht unser Körper: Nährstoffe und Energie
- 30 Die richtige Ernährung bei Erkrankung der Nieren
- 32 Ernährung bei chronischer Niereninsuffizienz
- 44 Ernährungsempfehlung für die einzelnen Stadien der Niereninsuffizienz
- 48 Ernährung bei Dialyse
- 62 Ernährungsempfehlungen für die Dialyse
- 64 Musterpläne
- 64 Musterplan mit leichter Eiweißbeschränkung
- 67 Musterplan mit deutlicher Eiweißbeschränkung
- 71 Musterplan für Dialysepatienten

## 75 70 REZEPTE – KÖSTLICH ESSEN BEI NIEREN- INSUFFIZIENZ UND DIALYSE

- 76 Leckere Frühstücksideen
- 76 Eiweißarm
- 76 Camembert-Birnen-Toast
- 78 Quarkzopf
- 79 Beeren-Joghurt
- 80 Heidelbeer-Thymian-Konfitüre
- 81 Erdbeer-Melonen-Konfitüre
- 82 Zitrus-Obstsalat
- 84 Sommerlicher Früchtesalat
- 85 Bei Dialysebehandlung
- 85 Heidelbeerquark
- 86 Heidelbeer-Vanille-Müsli
- 86 Fruchtige Brotmahlzeit
- 88 Apfelaufstrich
- 88 Lachsfrischkäse
- 89 Rhabarberaufstrich
  
- 90 Herzhaftes Mittagessen
- 90 Eiweißarm
- 90 Spaghetti mit Paprikapesto
- 91 Farfalle all’arrabbiata
- 92 Zitronenrisotto
- 93 Zucchini-Reis-Pfanne
- 94 Tomaten-Oliven-Tarte
- 96 Karottengratin mit Käsesauce
- 97 Auberginen mit Schnittlauchdip
- 98 Pilzschmarren
- 99 Zucchini-Speck-Pfannkuchen
- 100 Austernpilze und Kopfsalat mit Joghurtdressing
- 102 Kartoffel-Kürbis-Pfannkuchen
- 103 Pellkartoffeln mit Pestoquark

- 104 **Bei Dialysebehandlung**
- 104 Gemischtes Gulasch mit Schmetterlingsnudeln
- 106 Roulade mit Kartoffelbrei
- 108 Nudel-Hack-Pfanne
- 110 Nudel-Schinken-Auflauf
- 111 Kabeljau-Nudel-Pfanne
- 112 Hähnchenschenkel mit Curryreis
- 114 Asiareis mit Hähnchenbrust
- 115 Fischfilet mit Zucchini
  
- 116 Süße Zwischenmahlzeiten und Desserts
- 116 **Eiweißarm**
- 116 Pflaumen-Marzipan-Teilchen
- 117 Bananen-Honig-Toast
- 118 Minz-Schoko-Mousse mit Kiwisalat
- 119 Scones mit Frischkäse und Marmelade
- 120 Beerensalat mit Vanillesahne
- 120 Beerenspieß mit Vanilleeis und Sahne
- 122 Beeren-Honig-Eis
- 124 **Bei Dialysebehandlung**
- 124 Brombeer-Joghurt-Speise
- 125 Apfelquark
- 126 Blaubeermuffins
- 128 Erdbeer-Blätterteig-Gebäck

- 130 **Leichte Abendessen**
- 130      **Eiweißarm**
- 130      Tomatensuppe asiatischer Art
- 132      Emmentaler-Speck-Toast mit Tomaten
- 133      Petersiliensuppe mit Forellenfilets
- 134      Schnelle Salamipizza
- 136      Asiatischer Gurkensalat
- 138      Nudelsalat mit Rucola-Pesto
- 139      Paprika-Frischkäse-Mousse
- 140      Marinierte Zucchini
- 142      Baguette mit Guacamole
- 143      **Bei Dialysebehandlung**
- 143      Rindfleischsalat
- 145      Obatzter
- 144      Geflügelsalat
- 146      Salami-Tramezzini
- 148      Handkäs mit Musik
- 150      Marinierte Paprika mit Mozzarella
- 152      Mozzarella-Tomaten-Sandwich
- 154      Frühlingsaufstrich
  
- 156 **ANHANG**
- 156      Wichtige Adressen
- 157      Buchtipps
- 158      Register