

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	Herzhafte 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	Pilzscharren
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	Eiweißbarm
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