

INHALT

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5 | GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH ESSEN | 6 |
| 1.1 | Wie viel Energie benötige ich? | 6 |
| 1.2 | Welche Nährstoffe sind wichtig? | 7 |
| 8 | DARAUF MÜSSEN DIALYSEPATIENTEN BESONDERS ACHTEN | 9 |
| 2.1 | Gelten gleiche Empfehlungen bei Hämo- und Peritonealdialyse? | 9 |
| 2.2 | Wie kann ich die Kaliumzufuhr reduzieren? | 11 |
| 2.3 | Wie sieht ein gutes Phosphatmanagement aus? | 13 |
| 2.4 | Welche Rolle spielen Natrium und Flüssigkeit? | 18 |
| 3 | GUTER ERNÄHRUNGZUSTAND – MEHR LEBENSQUALITÄT | 21 |
| 3.1 | Wie kann ich meinen Ernährungszustand einschätzen? | 21 |
| 3.2 | Was kann ich tun, um meinen Ernährungszustand zu verbessern? | 23 |
| 3.3 | Wie kann ich zusätzlich Energie und Nährstoffe aufnehmen? | 23 |
| 7 | GUTES FÜR HERZ UND BLUTGEFÄSSE | 25 |
| 4.1 | Die richtigen Nährstoffe zum Schutz von Herz und Gefäßen | 25 |
| 4.2 | Mit Bewegung die Gefäße aktiv gesund halten | 27 |
| 4.3 | Richtige Einstellung der Blutzuckerwerte bei Diabetikern | 28 |
| 5 | WAS SONST NOCH WICHTIG IST | 29 |
| 5.1 | Medikamente | 29 |
| 8 | TAGESBEISPIELE FÜR DEN ALLTÄGLICHEN GEBRAUCH | 30 |
| 6.1 | Erläuterungen zu den Tagesbeispielen | 30 |
| 6.2 | Tagesbeispiele und Rezepte | 31 |
| | Tagesbeispiele für die Ernährung bei Hämodialyse | 32 |
| | Tagesbeispiele für die Ernährung bei Peritonealdialyse | 54 |
| 7 | NÄHRWERTTABELLE | 60 |
| 8 | ANHANG | 82 |
| 8.1 | Vorlage Ernährungsprotokoll | 82 |
| 8.2 | Quellenverzeichnis | 83 |