

# INHALT

<b>5</b>	<b>GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH ESSEN .....</b>	<b>6</b>
1.1	Wie viel Energie benötige ich? .....	6
1.2	Welche Nährstoffe sind wichtig? .....	7
<b>8</b>	<b>DARAUF MÜSSEN DIALYSEPATIENTEN BESONDERS ACHTEN .....</b>	<b>9</b>
2.1	Gelten gleiche Empfehlungen bei Hämö- 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
<b>3</b>	<b>GUTER ERNÄHRUNGSZUSTAND – MEHR LEBENSQUALITÄT .....</b>	<b>21</b>
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
<b>7</b>	<b>GUTES FÜR HERZ UND BLUTGEFÄSSE .....</b>	<b>25</b>
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
<b>5</b>	<b>WAS SONST NOCH WICHTIG IST .....</b>	<b>29</b>
5.1	Medikamente .....	29
<b>8</b>	<b>TAGESBEISPIELE FÜR DEN ALLTÄGLICHEN GEBRAUCH .....</b>	<b>30</b>
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
<b>7</b>	<b>NÄHRWERTTABELLE .....</b>	<b>60</b>
<b>8</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>82</b>
8.1	Vorlage Ernährungsprotokoll .....	82
8.2	Quellenverzeichnis .....	83