

# Inhalt

## *Die kochsalzfreie, natriumarme Diät bei Krankheiten des Herzens und*

<i>bei Hypertonie (Einführung)</i> . . . . .	5
Herz und Kreislauf . . . . .	6
Krankheiten des Herzens . . . . .	8
Krankheiten der Gefäße und Hypertonie . . . . .	16
Die Bedeutung des Natriums . . . . .	18
Kochsalz- und Natriumgehalt der Nahrung . . . . .	23
Verbotsliste für die kochsalzfreie, natriumarme Diät (Tabelle 1)	26
Die kochsalzfreie, natriumarme Diät . . . . .	27
Anweisungen zur Durchführung der Diät . . . . .	28
Vorschläge zur praktischen Ausführung der Diät . . . . .	32
Nahrungsmittel 1. Ordnung (Tabelle 2) . . . . .	35
Nahrungsmittel 2. Ordnung (Tabelle 3) . . . . .	37
Gewürzliste . . . . .	39
<i>Wichtige Vorbemerkung</i> . . . . .	41

## *Speisenfolgen*

I. Die streng kochsalzfreie, natriumarme Kost bis 17 mval . . .	42
II. Die kochsalzfreie, natriumarme Diät bis 35 mval . . . . .	44
Rohkosttag . . . . .	47
Rohkosttag mit Zulage . . . . .	47
Rohkosttag mit warmer Gemüsespeise . . . . .	47

## **Rezepte**

Suppen und Kaltschalen . . . . .	48
Mittelgerichte . . . . .	49
Fleisch- und Fischspeisen . . . . .	52
Gemüse . . . . .	56
Gemüsesalate, Rohkost . . . . .	57
Kartoffel- und Reisspeisen . . . . .	59
Soßen . . . . .	60
Süßspeisen . . . . .	62
Kompotte . . . . .	67
Brotaufstriche . . . . .	67
Gebäck . . . . .	68
Getränke . . . . .	69
Verschiedenes . . . . .	71
Schnellgerichte . . . . .	72
 Verzeichnis der Rezepte . . . . .	 75
 Raum für Notizen . . . . .	 79