

# Inhalt

*Ralf Schäfer*

Wissenswertes über die Niere

8 Einleitung

10 Die gesunde Niere

Die chronische Nierenerkrankung

12 Die chronische Nierenerkrankung (Niereninsuffizienz)

13 Folgen der chronischen Nierenerkrankung

14 Behandlung der chronischen Niereninsuffizienz

15 Ursachen der chronischen Niereninsuffizienz

Medizinische Aspekte der  
chronischen Nierenerkrankung

16 Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)

18 Verengungen der Nierengefäße  
(Nierenarterienstenosen)

19 Wasserhaushalt

21 Salzhaushalt: Natrium

21 Salzhaushalt: Kalium

24 Übersäuerung (Azidose)

24 Kalzium- und Phosphathaushalt:  
Knochenstoffwechsel

26 Blutarmut (Anämie)

27 Eiweißhaushalt (Albumin)

28 Eiweiß im Urin (Proteinurie)

28 Nephrotisches Syndrom

29 Cholesterin (Fettstoffwechsel)

30 Harnsäure

30 Diabetes und Niere

32 Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Niere

33 Nierenzysten – Zystennieren

34 Übergewicht (Adipositas) und Niere

34 Nikotin und Niere

34 Nierenschädigende Medikamente

36 Alter und Niere

37 Endgültiges Nierenversagen

38 Der Nieren-Check

39 Bestimmung der Nierenfunktion

*Huberta Eder*

Treffpunkt: Niere und Ernährung

44 Einführung in die nierenschonende Ernährung  
(Übersicht)

46 Empfehlungen für die gesunde vollwertige  
Ernährung

48 DGE-Empfehlungen: Gut essen und trinken

50 Körpergewicht, Energiebedarf

52 Fette

54 Eiweißnormalisierte Ernährung, schnelle  
Eiweiß-Tabelle

59 Ernährung bei nephrotischem Syndrom

60 Phosphat

63 Salz

- 67 Flüssigkeitsbilanz, Getränke
- 69 Alkoholgenuss
- 70 Kalzium
- 72 Kalium
- 74 Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten (Gicht)
- 77 Ernährung bei Azidose
- 78 Ernährung bei Zystennieren (PKD)
- 80 Ernährung bei schweren Nierenfunktionsstörungen
- 81 Diätetische Lebensmittel
- 82 Tageskostpläne mit 50 g, 60 g und 70 g Eiweiß
- 88 Einkäufe, Lebensmittelverarbeitung, Nährwerte, Kalium- und Phosphatpunkte

Rezepte der eiweiß- und kochsalznormalisierten Ernährung (80 Rezepte)

- 92 Fleischfreies aus Ofen, Topf und Pfanne
- 101 Suppen, Eintöpfe
- 107 Fleisch
- 111 Fisch
- 114 Eiergerichte
- 121 Gemüse, Salate, Rohkosten, Salatsoßen, Dips
- 138 Stärkebeilagen, sättigende Salate
- 148 Desserts, süße Hauptgerichte
- 161 Leckeres zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit

180 Alle Rezepte auf einen Blick

182 Literatur, Selbsthilfe für chronisch Nierenkranke

183 Buchempfehlungen

# Alle Rezepte auf einen Blick

<b>FLEISCHFREIES AUS OFEN, TOPF UND PFANNE:</b>		<b>EIERGERICHTE:</b>	
Blumenkohlpuffer	93	Ei-Aufstrich mit Gartenkresse	115
Chinakohl mit Tofukruste	94	Eier-Gemüse-Omelett	116
Grünkernfrikadellen mit Walnüssen	95	Gekochte Eier in Kräutersoße	117
Hafer-Gemüse-Bratlinge mit Schnittlauch-Dip	96	Möhren-Romanesco-Töpfchen	118
Hirsotto	97	Rührei mit Champignons	119
Linsenbratlinge	98	Salatteller mit Ei und Dillsoße	120
Maisfrikadellen	99		
Nuss-Nudeln	100		
<b>SUPPEN, EINTÖPFE:</b>		<b>GEMÜSE, SALATE, ROHKOSTEN, SALATSOSEN, DIPS:</b>	
Kürbiscremesuppe mit Äpfeln	102	Gold und Silber	122
Spinatsuppe mit Sesam	103	Mediterrane Gemüsepfanne	123
Steckrübencremesuppe	104	Möhren-Fenchel-Gemüse mit Mandeln	124
Tomatensuppe mit Naturreis	105	Rahmwirsing	125
Wirsingtopf	106	Rotkrautgemüse	126
<b>FLEISCH:</b>		<i>Salate, Rohkosten:</i>	
Beef à la Lindström	108	Chicoréesalat mit Äpfeln und Frühlingskräutern	127
Gemüsereis mit Hähnchen aus der Wokpfanne	109	Chinakohlsalat – mit herbstlicher Note	128
Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln	110	Chinakohlsalat mit Zuckermais	129
		Gemüsesalat mit Kresse-Soße	130
		Gurkensalat mit Senf-Honig-Dressing	131
		Kohlrabi-Rohkost	132
		Kürbis-Rohkost	133
		Romanasalat mit Avocado und Birne	134
		Rotkraut-Rohkost	135
<b>FISCH:</b>		<i>Dips:</i>	
Fischsalat süßsauer	112	Gemüsesticks mit Meerrettich-Kräuter-Dip	136
Fischstäbchen mit Paprikasoße	113	Tofu-Kräuter-Soße (Dip)	137

---

**STÄRKEBEILAGEN, SÄTTIGENDE SALATE:**

Kartoffel-Apfel-Gemüse (Himmel und Erde)	139
Kartoffelauflauf mit Spinat und Feta	140
Kartoffelbrei mit Sahne	141

*Sättigende Salate:*

Bulgursalat	142
Griechischer Nudelsalat	143
Grünkernsalat	144
Reissalat mit Mango	145
Spaghetti-Salat mit grünem Spargel	146
Tropischer Reissalat	147

---

**DESSERTS, SÜSSE HAUPTGERICHTE:**

Apfelreis	149
Eisdessert „Heiße Liebe“	150
Erdbeer-Eis	151
Erdbeer-Reis-Dessert mit Sahnehaube	152
Gegrillte Früchte mit Vanille-Dip	153
Heidelbeerkompott	154
Milchreis mit Cocktailfrüchten	155
Panna Cotta mit Himbeeren	156
Schlummerspeise	157
Soja-Joghurtalternative mit Pflaumen & Haferkrokant	158
Vanilleeis mit heißen Kirschen	159
Vanilletürmchen mit Himbeeren	160

---

**LECKERES ZUR FRÜHSTÜCKS-, KAFFEE- UND ABENDZEIT:**

*Müslivariationen:*

... mit Beerenobst	162
... mit Gerstenflocken	163
... mit Haselnüssen	164

*Süßer und pikanter Brotbelag:*

Birnen mit Frischkäse gefüllt	165
Erdbeer-Schmand-Aufstrich	166
Möhren-Aufstrich mit Äpfeln und Ingwer	167
Pflaumenkonfitüre	168
Sanddorn-Apfel-Aufstrich	169

*Süßes und Herzhaftes aus der Backstube:*

Apfelkuchen – kopfüber	170
Apfelstrudel	171
Franzbrötchen (Korvapuusti)	172
Joghurthörnchen	173
Knäckebrötchen mit Sesam- und Chiasamen	174
Kräuter-Waffeln	175
Sandwich mit Spargel, gekochtem Schinken und Ei	176

*Getränke:*

Haferdrink mit Aprikose	177
Mango-Lassi	178
Sommerbowle	179