

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 | 180 | Alle Rezepte auf einen Blick |
| 69 | Alkoholgenuss | 182 | Literatur, Selbsthilfe für chronisch Nierenkranke |
| 70 | Kalzium | 183 | Buchempfehlungen |
| 72 | Kalium | | |
| 74 | Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten
(Gicht) | | |
| 77 | Ernährung bei Azidose | | |
| 78 | Ernährung bei Zystennieren (PKD) | | |
| 80 | Ernährung bei schweren Nierenfunktions-
störungen | | |
| 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 |

Alle Rezepte auf einen Blick

FLEISCHFREIES AUS OFEN, TOPF UND PFANNE:

Blumenkohlpuffer	93
Chinakohl mit Tofukruste	94
Grünkernfrikadellen mit Walnüssen	95
Hafer-Gemüse-Bratlinge mit Schnittlauch-Dip	96
Hirsotto	97
Linsenbratlinge	98
Maisfrikadellen	99
Nuss-Nudeln	100

SUPPEN, EINTÖPFE:

Kürbiscremesuppe mit Äpfeln	102
Spinatsuppe mit Sesam	103
Steckrübencremesuppe	104
Tomatensuppe mit Naturreis	105
Wirsingtopf	106

FLEISCH:

Beef à la Lindström	108
Gemüsereis mit Hähnchen aus der Wokpfanne	109
Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln	110

FISCH:

Fischsalat süßsauer	112
Fischstäbchen mit Paprikasoße	113

EIERGERICHTE:

Ei-Aufstrich mit Gartenkresse	115
Eier-Gemüse-Omelett	116
Gekochte Eier in Kräutersoße	117
Möhren-Romanesco-Töpfchen	118
Rührei mit Champignons	119
Salatteller mit Ei und Dillsoße	120

GEMÜSE, SALATE, ROHKOSTEN, SALATSOSSEN, DIPS:

Gold und Silber	122
Mediterrane Gemüsepflanne	123
Möhren-Fenchel-Gemüse mit Mandeln	124
Rahmwirsing	125
Rotkrautgemüse	126

Salate, Rohkosten:

Chicoréesalat mit Äpfeln und Frühlingskräutern	127
Chinakohlsalat – mit herbstlicher Note	128
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

Dips:

Gemüesticks mit Meerrettich-Kräuter-Dip	136
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:

<i>Müslivariationen:</i>	
... 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
Knäckebrot 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