

# Inhaltsverzeichnis

## **07 Vorwort**

## **08 Einleitung**

## **09 Medizinische Informationen und Lebensstil**

(von Dr. Ralf Schäfer)

- 09 Einführung
- 10 Flüssigkeitshaushalt
- 11 Mineralhaushalt
- 12 Kaliumbedarf variiert
- 12 Kochsalz – richtige Mengen  
individuell festlegen
- 13 Calcium und Phosphat –  
meist höhere Zufuhr nötig
- 14 Magnesiumbedarf steigt
- 14 Niere und Hormone
- 14 Neue Niere bildet EPO
- 15 Diabetes mellitus
- 17 Bluthochdruck – Hauptproblem  
auch nach der Transplantation
- 18 Hohe Blutfettwerte
- 19 Osteopathie nach Transplantation
- 20 Nierenschadstoffe – Nephrotoxine
- 20 Fazit

## **21 Ernährung**

- 21 Endlich wieder alles essen können!
- 21 Körpergewicht und Lebensstil
- 22 Die erste Nahrungsaufnahme nach  
der Nierentransplantation
- 22 Flüssigkeitshaushalt
- 23 Kochsalz (Bluthochdruck)
- 24 Eiweiß
- 25 Cholesterin und Triglyzeride
- 27 Kalium
- 31 Phosphat
- 33 Kalzium
- 36 Magnesium
- 37 Zink
- 37 Erhöhter Harnsäurespiegel
- 38 Ernährung bei Verdauungsproblemen
- 42 Zahnfleischentzündungen
- 43 Grapefruit

## **44 Energie- und Nährstoffbedarf**

- 44 Energiebedarf

## **47 Erklärungen zu den Tageskostplänen**

- 47 Sorgen Sie für Abwechslung
- 49 Tageskostplan mit 1.600 Kalorien
- 51 Tageskostplan mit 1.800 Kalorien
- 53 Tageskostplan mit 2.000 Kalorien
- 55 Tageskostplan mit 2.200 Kalorien

**57 Gesunde Ernährung**

- 57 Vielseitig essen
- 57 Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
- 57 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
- 59 Täglich Milch und Milchprodukte
- 60 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- 63 Zucker und Salz in Maßen; Süßstoff
- 70 Reichlich Trinkflüssigkeit
- 72 Schmackhaft und schonend zubereiten
- 72 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
- 73 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

**74 Diabetes mellitus**

- 74 Maßnahmen bei diabetischer Stoffwechsellage
- 74 Ernährung bei Diabetes mellitus

**77 Ernährung und Hygiene**

- 77 Niemals verdorbene Lebensmittel essen!
- 81 Vorsicht bei Rohprodukten!
- 84 Reisen ins Ausland
- 85 Basishygiene
- 86 Noch offene Fragen?

**87 Wertvolle Adressen**

**88 Literatur – Niere und Ernährung**

**89 Gesund und schmackhaft kochen**

**90 Hinweise zu den Rezepten**

**95 Mein Dankeschön**

**96 Noch eine kleine Aufmerksamkeit**

**97 Rezepte mit Nährwertangaben**

- 97 Fleischfreies aus Topf und Pfanne
- 105 Suppen, Eintöpfe
- 111 Fleisch, Geflügel
- 117 Fisch
- 123 Eiergerichte
- 129 Käseschmankerln
- 135 Pilzküche
- 139 Gemüse, Salatvariationen, Salatsoßen
- 153 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grünkern, Hirse
- 165 Desserts und sättigende Süßspeisen
- 171 Leckerer zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit
- 185 Getränke

**215 Verzeichnis der Rezepte**