

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 Stoffwechselleide
- 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 Leckeres zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit
- 185 Getränke

215 Verzeichnis der Rezepte