

# Inhaltsverzeichnis

09 Zu diesem Buch...

Dr. med. Sebastian Zschätzsch

10 Bau und Funktion der gesunden Niere

12 Ziele der Dialysebehandlung

13 Laborwerte, Vitalzeichen, Medikamente

20 Einführung in die Ernährung bei Nieren-  
ersatzverfahren

Huberta Eder

22 Energiebedarf, BMI, Mangelernährung,  
Übergewicht, körperliche Bewegung

24 Eiweiß

26 Phosphat

29 Bio-Lebensmittel

30 Kalzium

31 Kalium

35 Flüssigkeit

37 Kochsalz und Durstmeldesystem

41 Ernährung bei Bauchfelldialyse

44 Ernährung bei Diabetes mellitus

48 Diabetische Gastroparese

50 Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme

51 Vegetarische Ernährung

53 Energie- und eiweißreiche diätetische  
Lebensmittel

54 Ernährung bei Zöliakie

57 Tageskostplan (Beispiel)

59 Der Speisezettel

62 Essen im Dialysezentrum

66 Frühstück wie ein Kaiser

69 Hinweise zu den Tabellen und Punkten

70 Hinweise zu den Rezepten

### **73 Lebensmitteltabellen**

- 74 Fleisch, Fleischwaren
- 80 Wurst
- 86 Fisch, Fischzubereitungen, Meeresfrüchte
- 92 Eier, Eierspeisen
- 98 Käse, Käsezubereitungen, Tofu
- 104 Brot, Kuchen, Stärkebeilagen, Nahrungsmittel
- 110 Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Sprossen
- 116 Kartoffeln, Kartoffelgerichte
- 122 Obst, Schalenfrüchte
- 130 Süße Brotaufstriche, Süßwaren
- 136 Milch, Milchprodukte, Milch-Ersatz
- 142 Koch- und Streichfett, Sahne, Mayonnaise
- 148 Getränke, heiß und kalt
- 154 Kräuter, Gewürze, Essig, Soßen, Pilze
- 160 Backtriebmittel, selbst gemachtes Backpulver

### **166–167 Verzeichnis der Rezepte**

#### **168 Buchempfehlungen und Adressen**

#### **169 Schlussgedanken und Literatur**