

VORWORT

In dieser Tabelle bekommen Sie detaillierte Informationen über den Kalium- und Phosphatgehalt vieler verschiedener Lebensmittel. Ausgewählte frische bzw. vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel bilden den Schwerpunkt der 15 Tabellen, die nach Lebensmittelgruppen geordnet sind.

Ein rascher Blick in die Tabelle genügt, um die Auswahl zu erleichtern, denn der Kalium- und Phosphatgehalt der Lebensmittel wird mit einem übersichtlichen Punktesystem dargestellt.

Die angegebenen Portionsgrößen helfen zusätzlich, die diätetischen Empfehlungen einzuhalten.

Wenn Sie selbst kochen, haben Sie zusätzlich die besten Chancen, Ihr Ernährungsziel zu erreichen, und wenn Sie dabei frische bzw. unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen, reduziert sich gleichzeitig die Aufnahme von Kochsalz. Außerdem können Sie, indem Sie selbst kochen, die Aufnahme phosphathaltiger Zusatzstoffe vermeiden bzw. minimieren.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der Gestaltung Ihres persönlichen Speiseplans.

Ihre Huberta Eder