

Zu diesem Buch...

Liebe Leserinnen und Leser!

Dieses Buch ist für Nierenkranke und deren Angehörige geschrieben. Die Funktionsstörungen im Körper, verursacht durch eine Nierenerkrankung, sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Das Verstehen der eigenen Erkrankung wird durch die Kenntnisse einer normalen Nierenfunktion und die Kenntnisse der verschiedenen Schädigungsmechanismen sehr erleichtert.

Der Inhalt dieses Buches erläutert Ihnen vorab die Funktionen der gesunden Niere. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Fehlleistungen der chronisch kranken Niere und ihrer medizinischen Behandlung.

Mit Hilfe einer dialysegerechten Ernährung können einige Folgen verschiedener Fehlleistungen korrigiert werden.

Wichtige Ziele:

Vermeiden einer Mangelernährung, unterstützt durch eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr. Vermeiden eines erhöhten Phosphat- und Kaliumspiegels.

Vermeiden einer Überwässerung mit Verringerung des Durstgefühls, unterstützt durch eine reduzierte Flüssigkeits- und Kochsalzzufuhr.

Mit einem diätetisch fundierten Wissen lässt sich die tägliche Ernährung abwechslungsreich gestalten. Lieblingsgerichte und familiäre Essgewohnheiten können in den Speiseplan einbezogen werden.

In 15 Tabellen wird der Kalium- und Phosphatgehalt

nach Punkten bewertet und im Ampelsystem dargestellt. Dabei sind häufig verzehrte Lebensmittel in Portionsgrößen erfasst. Es wird ersichtlich, welche Lebensmittel als besonders empfehlenswert gelten.



Die Rezepte richten sich nach den allgemein empfohlenen Ernährungsprinzipien. Die Gerichte sind schmackhaft und leicht zuzubereiten. Der Energie- und Nährstoffgehalt ist pro Portion angegeben.

Ergänzend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Gerichte sinnvoll kombinieren oder küchentechnisch verändern können. Diese Möglichkeiten erweitern die Lebensmittelauswahl erheblich.

Außerdem bekommen Sie Hilfen für Ihren Alltag, z. B. die Planung eines abwechslungsreichen Frühstücks bzw. Tagesessens mit ausgewogener Nährstoffzufuhr.

Auch auf Essen während der Dialyse-Behandlung wird eingegangen.

Die Ernährung bei Bauchfeldialyse wird gesondert besprochen, da sie nicht in allen Punkten mit der Ernährung bei Hämodialyse übereinstimmt.

Machen Sie sich dieses Buch zu Ihrem freundschaftlichen Begleiter. Denn ein guter Ernährungszustand verbessert das körperliche Wohlbefinden und fördert Lebensfreude.

Herzlichst,
Ihre Huberta Eder