

Inhalt

Ralf Schäfer

Wissenswertes über die Niere

- 8 Einleitung
- 10 Die gesunde Niere

Die chronische Nierenerkrankung

- 12 Die chronische Nierenerkrankung (Niereninsuffizienz)
- 13 Folgen der chronischen Nierenerkrankung
- 14 Behandlung der chronischen Niereninsuffizienz
- 15 Ursachen der chronischen Niereninsuffizienz

Medizinische Aspekte der chronischen Nierenerkrankung

- 16 Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)
- 18 Verengungen der Nierengefäße (Nierenarterienstenosen)
- 19 Wasserhaushalt
- 21 Salzhalt: Natrium
- 21 Salzhalt: Kalium
- 24 Übersäuerung (Azidose)
- 24 Kalzium- und Phosphathaushalt: Knochenstoffwechsel
- 26 Blutarmut (Anämie)
- 27 Eiweißhaushalt (Albumin)
- 28 Eiweiß im Urin (Proteinurie)
- 28 Nephrotisches Syndrom

- 29 Cholesterin (Fettstoffwechsel)
- 30 Harnsäure
- 30 Diabetes und Niere
- 32 Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Niere
- 33 Nierenzysten – Zystennieren
- 34 Übergewicht (Adipositas) und Niere
- 34 Nikotin und Niere
- 34 Nierenschädigende Medikamente
- 36 Alter und Niere
- 37 Endgültiges Nierenversagen
- 38 Der Nieren-Check
- 39 Bestimmung der Nierenfunktion

Huberta Eder

Treffpunkt: Niere und Ernährung

- 44 Einführung in die nierenschonende Ernährung (Übersicht)
- 46 Empfehlungen für die gesunde vollwertige Ernährung
- 48 DGE-Empfehlungen: Gut essen und trinken
- 50 Körpergewicht, Energiebedarf
- 52 Fette
- 54 Eiweißnormalisierte Ernährung, schnelle Eiweiß-Tabelle
- 59 Ernährung bei nephrotischem Syndrom
- 60 Phosphat
- 63 Salz

- 67 Flüssigkeitsbilanz, Getränke
- 69 Alkoholgenuss
- 70 Kalzium
- 72 Kalium
- 74 Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten (Gicht)
- 77 Ernährung bei Azidose
- 78 Ernährung bei Zystennieren (PKD)
- 80 Ernährung bei schweren Nierenfunktionsstörungen
- 81 Diätetische Lebensmittel
- 82 Tageskostpläne mit 50 g, 60 g und 70 g Eiweiß
- 88 Einkäufe, Lebensmittelverarbeitung, Nährwerte, Kalium- und Phosphatpunkte

- 180 Alle Rezepte auf einen Blick
- 182 Literatur, Selbsthilfe für chronisch Nierenkranke
- 183 Buchempfehlungen

Rezepte der eiweiß- und kochsalznormalisierten Ernährung (80 Rezepte)

- 92 Fleischfreies aus Ofen, Topf und Pfanne
- 101 Suppen, Eintöpfe
- 107 Fleisch
- 111 Fisch
- 114 Eiergerichte
- 121 Gemüse, Salate, Rohkosten, Salatsoßen, Dips
- 138 Stärkebeilagen, sättigende Salate
- 148 Desserts, süße Hauptgerichte
- 161 Leckerer zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit