

Ein Wort zuvor

Essen zum Wohle für Leib und Seele!

Die gesunde Ernährungs- und Lebensweise ist eine wichtige Voraussetzung bei der Behandlung der chronischen Nierenerkrankung. Ziel ist, ein Fortschreiten aufzuhalten bzw. ein späteres Nierenersatzverfahren zu vermeiden.

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Alltag aktiv zu gestalten. Die Schwerpunkte der Ernährung werden jeweils in eigenen Kapiteln leicht verständlich erläutert und helfen somit bei ihrer Umsetzung. Alle Rezepte basieren auf den Grundlagen der vollwertigen eiweiß- und kochsalznormierten Ernährung.

Hinter den vielen Farben und Wohlgerüchen pflanzlicher Lebensmittel verbergen sich bioaktive Substanzen, die letztendlich Ihrer Gesundheit zugutekommen. Stellen Sie selbst fest, wie geschmacklich abwechslungsreich Ihr Essen sein kann, gerade dann, wenn Sie bevorzugt pflanzliche Lebensmittel einsetzen. Probieren Sie mutig Neues aus.

Je mehr unverarbeitete Lebensmittel Sie auswählen, umso mehr Salz können Sie einsparen. Lassen Sie sich von Gerichten, auch ohne „viel“ Salz, überzeugen. Die vorgeschlagenen Lebensmittel sind nahezu überall erhältlich. Auch ohne große Kochkünste lässt sich das Essen leicht zubereiten. Der eine oder andere Speiserest könnte bereits die Grundlage für



ein neues Gericht sein. Wer mag, kocht entsprechende Gerichte doppelt und friert sie auf Vorrat ein. So lässt sich auch Berufstätigkeit einbeziehen.

Mit Hilfe der vollständigen Nährstoffangaben bei den Rezepten können Sie Ihren Speiseplan im Rahmen Ihrer Ernährung variieren. Das Essen soll so gut wie möglich an Ihre Vorlieben angepasst sein und vor allem gut schmecken.

Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren und von Ihren eigenen Kochkünsten überzeugen. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und stets Freude am Essen!

Huberta Eder