# Inhaltsverzeichnis

**07 Vorwort**

**08 Einleitung**

**09 Medizinische Informationen und Lebensstil**
(von Dr. Ralf Schäfer)
09 Einführung
10 Flüssigkeitshaushalt
11 Mineralhaushalt
12 Kaliumbedarf variiert
12 Kochsalz – richtige Mengen individuell festlegen
13 Calcium und Phosphat – meist höhere Zufuhr nötig
14 Magnesiumbedarf steigt
14 Niere und Hormone
14 Neue Niere bildet EPO
15 Diabetes mellitus
17 Bluthochdruck – Hauptproblem auch nach der Transplantation
18 Hohe Blutfettwerte
19 Osteopathie nach Transplantation
20 Nierenschadstoffe – Nephrotoxine
20 Fazit

**21 Ernährung**
21 Endlich wieder alles essen können!
21 Körpergewicht und Lebensstil
22 Die erste Nahrungsaufnahme nach der Nierentransplantation
22 Flüssigkeitshaushalt
23 Kochsalz (Bluthochdruck)
24 Eiweiß
25 Cholesterin und Triglyzeride
27 Kalium
31 Phosphat
33 Kalzium
36 Magnesium
37 Zink
37 Erhöhter Harnsäurespiegel
38 Ernährung bei Verdauungsproblemen
42 Zahnfleischentzündungen
43 Grapefruit

**44 Energie- und Nährstoffbedarf**
44 Energiebedarf

**47 Erklärungen zu den Tageskostplänen**
47 Sorgen Sie für Abwechslung
49 Tageskostplan mit 1.600 Kalorien
51 Tageskostplan mit 1.800 Kalorien
53 Tageskostplan mit 2.000 Kalorien
55 Tageskostplan mit 2.200 Kalorien

**57 Gesunde Ernährung**
57 Vielseitig essen
57 Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
57 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
59 Täglich Milch und Milchprodukte
60 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
63 Zucker und Salz in Maßen; Süßstoff
70 Reichlich Trinkflüssigkeit
72 Schmackhaft und schonend zubereiten
72 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
73 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

**74 Diabetes mellitus**
74 Maßnahmen bei diabetischer Stoffwechsellage
74 Ernährung bei Diabetes mellitus

**77 Ernährung und Hygiene**
77 Niemals verdorbene Lebensmittel essen!
81 Vorsicht bei Rohprodukten!
84 Reisen ins Ausland
85 Basishygiene
86 Noch offene Fragen?

**87 Wertvolle Adressen**

**88 Literatur – Niere und Ernährung**

**89 Gesund und schmackhaft kochen**

**90 Hinweise zu den Rezepten**

**95 Mein Dankeschön**

**96 Noch eine kleine Aufmerksamkeit**

**97 Rezepte mit Nährwertangaben**
97 Fleischfreies aus Topf und Pfanne
105 Suppen, Eintöpfe
111 Fleisch, Geflügel
117 Fisch
123 Eiergerichte
129 Käseschmankerln
135 Pilzküche
139 Gemüse, Salatvariationen, Salatsoßen
153 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grünkern, Hirse
165 Desserts und sättigende Süßspeisen
171 Leckeres zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit
185 Getränke

**215 Verzeichnis der Rezepte**