

Ein Wort zuvor

Essen zum Wohle für Leib und Seele!

Dieser Grundsatz gilt ganz besonders für chronisch Nierenkranke. Richtiges Essen setzt eine umfassende Information voraus, um die ärztlichen Anordnungen zu unterstützen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Dieses Buch beantwortet Ihre Fragen und hilft Ihnen, die Inhalte umzusetzen.

Machen Sie mit!

Besonders wichtig ist die eiweiß- und kochsalznormalisierte Kost! Dazu gehört auch das Wissen um die Höhe der täglichen Phosphat-, Kalzium- und Kaliumzufuhr und die Bedeutung der Fettqualität. Blutzucker und Körpergewicht müssen gegebenenfalls korrigiert werden. Durch eine ausreichende Trinkmenge wird die Nierenfunktion unterstützt.

Nunmehr bleibt die Frage zu beantworten, ob das Essen auch noch schmeckt? – Ja, in jedem Falle!

Kochen Sie mit vielen natürlichen Lebensmitteln, nährstoffdeckend, abwechslungsreich, farbenfroh und lecker. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und probieren Sie meine Rezepte aus.



Nehmen Sie auch Ihre Lieblingsgerichte unter die Lupe und ändern Sie Rezepte nur ab, wenn es wirklich sein muss.

Denken Sie an einen gesunden Lebensstil!

Dieses Buch mit seinen vielfältigen Informationen, Rezepten, Zusammenstellungen und Tipps hilft Ihnen, die Zielwerte für die „Schweregrade I und II“ zu erreichen.

„Am besten frisch gekocht!“ soll Ihr täglicher Begleiter sein.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Gesundheit das Beste!
Viel Freude beim Kochen und guten Appetit!

Huberta Eder