



Chronische Nierenerkrankung: Wissenswertes

Ralf Schäfer

- 13 Die gesunde Niere
- 16 Die chronische Nierenerkrankung (Niereninsuffizienz)

Medizinische Aspekte der chronischen Nierenfunktionseinschränkung

- 20 Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- 23 Wasserhaushalt
- 24 Salzhaushalt/Natrium (Kochsalz)
- 24 Salzhaushalt/Kalium
- 26 Kalzium- und Phosphathaushalt/Knochenstoffwechsel
- 28 Übersäuerung (Azidose)
- 28 Blutarmut (Anämie)
- 29 Albumin (Eiweißhaushalt)
- 30 Proteinurie (Eiweißverlust über die Niere)
- 31 Nephrotisches Syndrom
- 31 Cholesterin (Fettstoffwechsel)
- 32 Harnsäure

- 33 Diabetes und Niere
- 34 Nikotin und Niere
- 34 Medikamente und Niere
- 35 Niere und Alter
- 36 Endgültiges Nierenversagen
- 37 Der Nierencheck
- 38 Bestimmung der Nierenfunktion

Treffpunkt: Niere und Ernährung

Huberta Eder

- 43 Diäta – Lebensstil und Ausdauersport
- 45 Mediterrane Küche und ihre Bedeutung
- 48 Ernährung nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
- 49 Ernährungsprofil und Lebensstil
- 52 Persönlicher Ernährungsfahrplan
- 53 Körpergewicht – Energiebedarf – Nährstoffverteilung
- 56 Ernährungsverhalten bei Über- und Untergewicht
- 59 Eiweiß – Qualität und Bedarf
- 61 Wasserhaushalt – Getränke
- 64 Ernährung bei Bluthochdruck und Ödemen – Kochsalz und Gewürze
- 71 Phosphat und Kalzium
- 75 Kalium
- 77 Ernährung bei Diabetes mellitus
- 81 Nahrungsfette – Cholesterin
- 83 Diätetische Lebensmittel – Kochsalz-Ersatz, Eiweiß-Nahrungen,





Praktische Hilfen

- 87 Ernährungsprotokoll
- 88 Tageskostpläne mit jeweils 50 g, 60 g, 70 g Eiweiß

Große Eiweißtabelle mit 14 Lebensmittelgruppen

- 96 Lebensmittelgruppen (Informationen)
- 98 Fleisch; Wurst und ähnlicher Brotbelag; gekörnte Brühe, klare Brühe
- 99 Fisch; Krustentiere, Meeresfrüchte
- 100 Käse
- 101 Milch, Sahne; Milch-Ersatz
- 102 Ei (Gesamtinhalt); Eigelb, Eiklar
- 103 Brot, Kuchen; Nährmittel
- 105 Backtriebmittel
- 106 Kartoffeln
- 107 Gemüse, Gemüsesäfte, Salat; Hülsenfrüchte; Keimlinge, Sprossen
- 108 Kräuter; Gewürze, Würzmittel; Senf, Tomatenketchup, Salatsoßen; Pilze
- 109 Obst, Obstsäfte, Oliven; Schalenfrüchte
- 110 Süßes: süßer Brotaufstrich, süße Leckereien; Bierhefe; Gelatine
- 111 Fette: Streichfett, Öl; Remoulade; Sahne, Crème fraîche; Erdnussbutter
- 112 Getränke: Kaffee, Tee; Mineralwasser, Limonade; Alkohol
- 113 Eiweißgehalt zur schnellen Orientierung
- 114 Adressen für chronisch Nierenkranke

- 116 Buchempfehlungen und Literaturnachweise

Rezepte der eiweiß- und kochsalznormierten Küche

- 118 ABC der Rezepte – Lebensmittelauswahl und Küchentechnik
- 119 Angaben zu den Nährwerten
- 120 Lebensmittelbegriffe, Lebensmittelalternativen
- 121 Austauschbare Lebensmittel
- 122 Küchenmaße und Gewichte – Abkürzungen
- 123 Zutatenliste käuflicher Lebensmittel
- 124 Persönliches Ernährungstagebuch

Rezepte

- 125 Fleischfreies aus Topf und Pfanne; Tofugerichte
- 139 Suppen, Eintöpfe
- 147 Fleisch, Geflügel
- 157 Fisch
- 163 Eiergerichte
- 169 Käseschmankerln
- 175 Pilzküche
- 181 Gemüse, Salatvariationen; Salatsoßen
- 197 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Weizen
- 210 Eiweißgehalt von Stärkebeilagen
- 211 Desserts und sättigende Süßspeisen
- 219 Dessertideen mit 1 und 2 g Eiweiß
- 221 Leckerer zur Frühstücks-, Kaffee- und Abendzeit
- 236 Eiweißgehalt von Brotbelag
- 239 Eiweißgehalt von Lieblings Speisen
- 242 Eiweißgehalt verschiedener Kuchen
- 245 Getränke
- 253 Verzeichnis der Rezepte (mit Nährwertangaben)

