

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Dieses Sprichwort hat für Dialysepatienten eine besonders wichtige Bedeutung, denn richtiges Essen und Trinken fördert u. a. das Wohlbefinden.

Dieses Kochbuch gibt Dialysepatienten Einblick in eine bunte Rezeptwelt und bietet Hilfestellungen, die veränderte Ernährungssituation besser zu meistern.

Dabei werden die wichtigsten Ernährungsziele berücksichtigt: die ausreichende Zufuhr von Kalorien und Eiweiß, aber auch die eingeschränkte Zufuhr von Phosphat und Kochsalz sowie die angemessene Zufuhr von Kalium und Flüssigkeit.

Viele Anregungen und Tipps helfen, das notwendige Grundwissen zu vermitteln. Die Rezepte sind vielseitig und praxisnah und sind insbesondere für die alltägliche häusliche Küche bestimmt. Dialysepatienten sollen erkennen, ob und inwieweit Veränderungen der bisher gewohnten Ernährungsweisen notwendig werden oder nicht. Ziel des Buches ist es, dass

sich Betroffene auch weiterhin auf ihre Lieblingsgerichte freuen können, sofern es der Ernährungsrahmen zulässt.

Die Rezepte sind in der Regel für ein bis zwei Portionen berechnet und lassen sich bequem vervielfältigen oder teilen; außerdem finden Sie die Angaben von Kalorien, Eiweiß und Kohlenhydraten (BE). Kalium und Phosphat wird nicht, wie allgemein üblich, in Milligramm angegeben, sondern nach dem bewährten Punktesystem berechnet, wie es in dem Buch „Bessere Ernährung für Dialysepatienten“ erstmalig vorgestellt wurde.

In der täglichen Nahrungsauswahl sollen größtmögliche Spielräume zu finden sein, aber auch Grenzen erkennbar werden. Dadurch soll die Essensfreiheit weitgehend optimiert und die unkomplizierte Gestaltung eines abwechslungsreichen Tageskostplanes erreicht werden.

Das Essen soll zum Genuss werden und somit entscheidend zur Lebensfreude beitragen.

*Huberta Eder*