

Die Kalium- und Phosphat- **Nährwert-Tabelle**

für die Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung

Huberta Eder



KIRCHHEIM

Die Kalium- und Phosphat- Nährwert-Tabelle

für die Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung

Huberta Eder



Autorin Huberta Eder ist staatlich geprüfte Diätassistentin. Sie unterrichtete als Lehrkraft an der Berufsfachschule für Diätassistenten am Universitätsklinikum Gießen. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Ernährung von chronisch Nierenkranken.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-87409-705-5

Bildnachweis:

der-stadtfotograf-giessen.de: Bild 1 / Fotolia: Titel, Bild 2, Bild 3, Bild 4, Bild 5, Bild 6, Bild 7, Bild 8, Bild 9, Bild 10, Bild 11, Bild 12, Bild 13, Bild 14, Bild 15, Bild 16



Alle Rechte vorbehalten
2. Auflage, © 2020 Verlag Kirchheim + Co GmbH
Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 14, 55130 Mainz
www.kirchheim-shop.de

VORWORT

In dieser Tabelle bekommen Sie detaillierte Informationen über den Kalium- und Phosphatgehalt vieler verschiedener Lebensmittel. Ausgewählte frische bzw. vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel bilden den Schwerpunkt der 15 Tabellen, die nach Lebensmittelgruppen geordnet sind.

Ein rascher Blick in die Tabelle genügt, um die Auswahl zu erleichtern, denn der Kalium- und Phosphatgehalt der Lebensmittel wird mit einem übersichtlichen Punktesystem dargestellt.

Die angegebenen Portionsgrößen helfen zusätzlich, die diätetischen Empfehlungen einzuhalten.

Wenn Sie selbst kochen, haben Sie zusätzlich die besten Chancen, Ihr Ernährungsziel zu erreichen, und wenn Sie dabei frische bzw. unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen, reduziert sich gleichzeitig die Aufnahme von Kochsalz. Außerdem können Sie, indem Sie selbst kochen, die Aufnahme phosphathaltiger Zusatzstoffe vermeiden bzw. minimieren.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der Gestaltung Ihres persönlichen Speiseplans.

Ihre Huberta Eder