

# Diabetes & Dialyse

**Der sichere Weg zur richtigen Ernährung**

Ein Ernährungsratgeber

Barbara Börsteken

39 Abbildungen

20 Tabellen

1 Lebensmitteltabelle

1 Austausch Tabellenheft zum Herausnehmen



2000  
Georg Thieme Verlag  
Stuttgart • New York

# Inhaltsverzeichnis

Lebenswert leben trotz Diabetes und Dialyse	••• 1
Der neue Weg	•• 5
Flüssigkeitszufuhr: richtig sparen	••• 9
Kalium: Sprengstoff pur	•••15
Phosphor: der Knochennager	•• 25
Eiweiß: Muskelkraft pur	•• 33
Calcium: der Knochenhärter	•• 39
Fett: Energielieferant und Gefäßschutz	•••43
Kohlenhydrate: die richtigen sind die wichtigen	•••49
Wie Sie alles unter einen Hut bringen	•••61
Kochen für die ganze Familie	•••67
Einfach komplett: die Nahrungsergänzung	•••71
In Balance: Energiebedarf und Körpergewicht	•• 75
Beobachtung und Training: das Ernährungstagebuch	•• 83
Ernährungsprofile: Tag für Tag Qualität	•• 85
Lebensmittel: Inhaltsstoffe pro Portion	•• 93
Hinweise zu Ernährungsprofilen und Lebensmitteltabelle	•• 709
Fachbegriffe: kurz erklärt	•• 777
Adressen	•• 777
Bücher	•• 118
Anhang	•• 779