

1. Wstęp 9

Choroby nerek – ciche, zabójcze tsunami 9

Co skłoniło mnie do napisania książki dla pacjentów w okresie predializy i dlaczego ta publikacja jest potrzebna? 10

Ocena żywienia pacjentów z PChN i wnioski z badań 11

Co zawiera książka 12

Raport z Ogólnopolskiego Badania Pacjentów Nefrologicznych 13

Przewlekła choroba nerek 14

Czynniki ryzyka wystąpienia PChN 15

Badania profilaktyczne w kierunku PChN 16

2. Zalecenia dietetyczne dla osób z PChN w okresie leczenia zachowawczego 17

Cele leczenia żywieniowego osób z PChN 17

O czym pacjent powinien wiedzieć – wskazówki dotyczące spożycia składników pokarmowych w zależności od stopnia zaawansowania choroby nerek 18

Kaloryczność diety 18

Węglowodany w diecie 19

Tłuszcze w diecie 19

Białko w diecie 19

Potas w diecie 28

Fosfor w diecie 35

Sód w diecie 40

Płyny 48

Zalecane spożycie witamin 48

Podsumowanie zaleceń dietetycznych dla osób z PChN w okresie leczenia zachowawczego 49

3 Talerz żywieniowy dla osób z PChN 51

Podział talerza żywieniowego 51

Praktyczne zagadnienia dotyczące wyboru produktów 53

Zamiana produktów 54

Jak ułożyć i kontrolować plan żywieniowy? 54

Układanie diety nerkowej 54

Etapy tworzenia planu żywieniowego 55

Gdzie szukać znaczących ilości białka, fosforu, potasu i sodu? 56

Jak ustalić dobowe zapotrzebowanie na składniki pokarmowe? 56

Schemat posiłków dla przykładowej pacjentki 61

Twój indywidualny plan żywieniowy 65

4. Przepisy 67

Śniadania 69

Zupy 83

Dania główne 91

Pasty 120

Coś na słodko 124

Napoje 130

Sosy i mieszanki ziołowe 132

5. Fleksitarianizm 137

Dieta fleksytariańska 137

Fleksytariański tygodniowy jadłospis z przepisami kulinarnymi 138

6. Miary gospodarcze (jednostki miar kuchennych) 167

7. Wizualne wskazówki do kontroli porcji 171

Piśmiennictwo 173