

SPIS TREŚCI

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