

# Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie eventuell schon länger oder erst neu diagnostiziert eine Nierenerkrankung. Vielleicht sind Sie sogar gerade verwirrt von vielen Informationen und Ratschlägen. Sie suchen Sicherheit in Ernährungsfragen und möchten wissen, wie Sie nierengesund und gleichzeitig gut essen können. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen.

Die Ernährung kann keine Nierenerkrankung heilen, sie kann die Nieren unterstützen, ihre Aufgaben zu erfüllen. Es ist möglich, das Fortschreiten einer Niereninsuffizienz zu verlangsamen sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden anzuheben. Menschen mit Diabetes ist dieses Buch ebenfalls gewidmet. Sie sind besonders anfällig, eine Niereninsuffizienz zu entwickeln. So sind alle Rezepte sowohl mit für die Niere relevanten Nährstoffen als auch mit Angaben zu den Kohlenhydraten versehen.

Essen heißt genießen und sich wohlfühlen. Dies ist mit einer Nierenerkrankung sehr gut möglich. Mein Anliegen ist erfüllt, wenn Ihnen die Rezepte schmecken und diese Sie dazu anleiten, Ihre eigenen Lieblingsrezepte nierenfreundlich abzuwandeln. Sie werden beim Lesen merken: Die beschriebene Ernährung ist vollwertig und für die ganze Familie gesund.

Zugegeben, eine Veränderung von lieb gewonnenen Gewohnheiten verlangt neues Denken und neues Handeln. Das erfordert zu Beginn Energie, Konsequenz und manchmal sicher Disziplin. Es benötigt Zeit, bis Sie wieder eine neue Routine haben, mit der Sie gerne leben. Es ist mir wichtig, Ihnen aufzuzeigen, was Sie essen dürfen. Gleichwohl mögen Sie vielfältig informiert sein und mögliche Hürden im Blick haben mit dem Fokus: »Was tut mir gut?«

Viel Freude beim Lesen und Kochen und freudigen Genuss beim Essen wünscht Ihnen

Barbara Börsteken