

ERNÄHRUNGSKALENDER 2020

Tafelfreuden auch bei Niereninsuffizienz



Hôpitaux
Universitaires
Genève



Dialyse ist dreimal pro Woche... ABER Essen dreimal pro Tag!

Passen Freude am Essen und Dialyse zusammen?

Wir werden regelmäßig mit dieser Frage konfrontiert und beantworten sie gerne: Ja!

Wir freuen uns, Ihnen unseren fünften Kalender vorstellen zu können, der Patienten, Freunde, Familien und alle Feinschmecker begleitet, welche einfache Rezepte entdecken wollen, die leicht zu kochen sind, und die wenigen Einschränkungen in Bezug auf die Behandlung der Dialyse beachten möchten. Zusätzlich erfahren Sie mit diesem Kalender auch, welche Tipps für die einzelnen Jahreszeiten gelten.

Durchblättern Sie das Jahr 2020 Monat für Monat und entdecken Sie verschiedene Rezepte, Maßstäbe für eine ausgewogene Ernährung und Tipps, die Ihnen das tägliche Leben erleichtern, sowie Kreuzworträtsel, mit denen Sie Ihr Wissen auf die Probe stellen können.

Dieser Kalender ist auch Grundlage für den Dialog. Zögern Sie nicht, uns Fragen zu stellen, Ihr eigenes Rezept vorzuschlagen oder Ihre kulinarischen Geheimnisse mit anderen Nierenkranken zu teilen.

Wir wünschen Ihnen eine hervorragende Geschmacksentdeckung und nehmen gerne Ihre Wertschätzungen und Kommentare entgegen.

Das HUG Nephrology Team

GÂTEAU DE VULLY MIT ORANGENSALAT

Dialysezentrum Biel



Von Fooby.ch
Erstellt von Léo, Konditor
in der Pâtisserie Mage (Genf)
Vorgeschlagen von Esther Salzgeber

Für 8 Personen ⌚ 30 Min. 🍷 1 Std. 20 Min.

Zutaten

Teig

- ▶ 250 g Mehl
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
- ▶ 30 g Butter, flüssig, abgekühlt
- ▶ 1 ½ dl Vollmilch

Guss

- ▶ 1 ½ dl Doppelrahm
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 Würfelzucker, grob zerkleinert
- ▶ Butterflöckli (15 g)

Orangensalat

- ▶ 1 Orange
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Honig

Zubereitung

Teig: Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Rührschüssel vermischen. Butter und Milch hinzugeben und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Form mit Teig auslegen und den Teig gut flachdrücken. Abdecken und etwa 1 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt. Mit den Fingerspitzen Mulden in die Oberfläche drücken.

Guss: Doppelrahm und Eigelb vermengen. Teig mit der Hälfte der Mischung bestreichen. Würfelzucker darauf verteilen, in den Teig drücken und mit Butterflöckli bedecken.

Etwa 10 Min. auf mittlerer Schiene backen. Kuchen aus dem Backofen nehmen und mit dem Rest der Rahm-Ei-Mischung bestreichen.

Etwa 10 Min. weiter backen, den Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Orangensalat: Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft mit Honig vermischen und mit dem Kuchen servieren.

Nährwert pro Portion

Kalium:	153 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	287 kcal
Phosphor:	69 mg	> 1000 mg		Protein:	5 g
Natrium:	140 mg	> 2500 mg		Lipide:	15 g
				Kohlenhydrate:	32 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



RISOTTO MIT SAFRAN AUS MUND

Hôpital Riviera Chablais, Dialysezentrum



Von Betty Bossi
Erstellt von Anne Deltenre
Vorgeschlagen von Mélanie Gillioz
(Ernährungsberaterin) und Chantal Romand

Für 4 Personen ⌚ 45 Min. 🍳 30 Min.

Zutaten

- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 1 fein gehackte Zwiebel
- ▶ 2 gepresste Knoblauchzehen
- ▶ 350 g Risottoreis
- ▶ 4 geschälte, entkernte Tomaten in kleinen Würfeln
- ▶ 1,5 TL Safranfäden
- ▶ 1,5 TL Thymianblätter
- ▶ 8 dl heisse, salzarme Rinderbrühe
- ▶ 50 g Speckwürfel
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 400 g Kalbsgeschnetzeltes
- ▶ Pfeffer

Zubereitung

Butter in einem Topf erwärmen. Zwiebel andünsten. Reis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Tomaten und Gewürze hinzufügen. Allmählich unter häufigen Rühren die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist, und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis er cremig und bissfest ist.

Speckwürfel langsam in einer Pfanne anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bratpfanne auswischen. Kalbfleisch in Olivenöl pro Portion etwa 3 Minuten andünsten, vom Herd nehmen. Pfeffern, Reis mit Speckwürfeln vermengen, sofort servieren.

Nährwert pro Portion

Kalium:	876 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	526 kcal
Phosphor:	392 mg	> 1000 mg		Protein:	32 g
Natrium:	583 mg	> 2500 mg		Lipide:	11 g
				Kohlenhydrate:	74 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Diese Risotto-Version aus Mund, angereichert mit Raclettekäse, erhöht Ihre Eiweiss- und Energiezufuhr, ohne die Mahlzeit zu sehr zu vergrössern. Zur Erinnerung: Für den Erhalt Ihrer Muskelmasse ist es wichtig, ausreichend Protein zu sich zu nehmen, im Rahmen der Hämodialyse sogar noch mehr, da sie zu einem Proteinverlust führt.

SPÄTZLI MIT DREIFARBIGEM GEMÜSE UND RICOTTA

Spital Wallis, Dialysezentrum,
Standort Sitten des Spitalzentrums Wallis



Erstellt von Cyrielle Alvès
Vorgeschlagen von Mégane Bonvin

Für 2 Personen ⌚ 30 Min. 🍳 15 Min.

Zutaten

- ▶ 300 g Eier-Spätzli
- ▶ 200 g Ricotta
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 kleine Zwiebel, etwa 50 g
- ▶ 1 kleiner Zucchini
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 100 g Champignons
- ▶ 1 EL Thymian
- ▶ 1 EL Schnittlauch
- ▶ ¼ TL scharfer Chili oder nach Geschmack (optional)
- ▶ 3 EL Wasser

Zubereitung

Alles Gemüse waschen. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. Champignons und Karotte in Scheiben schneiden. Zucchini in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erwärmen, Knoblauch hinzugeben, anbräunen, dann Zwiebel hinzugeben. Zwiebel glasig anbraten.

Spätzli, Karotten, Zucchini, Champignons, Thymian, Pfeffer, Chili und Wasser hinzugeben. 10 bis 15 Min. anbraten. Vom Herd nehmen und Ricotta hinzugeben. Servieren und mit Schnittlauch garnieren.

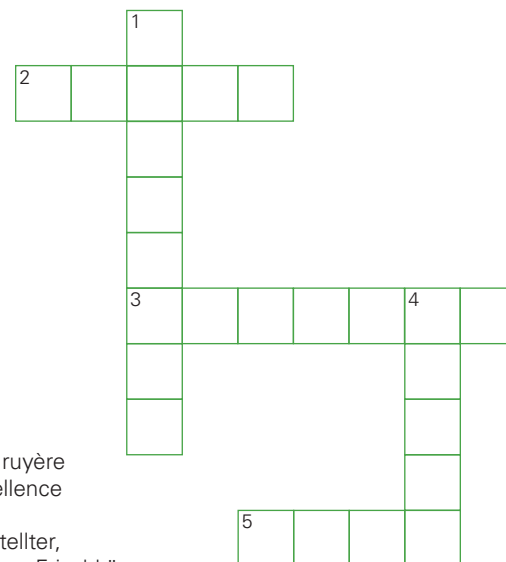
Nährwert pro Portion

Kalium:	696 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	472 kcal
Phosphor:	315 mg	> 1000 mg		Protein:	22 g
Natrium:	425 mg	> 2500 mg		Lipide:	26 g
				Kohlenhydrate:	35 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	12	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



1. Zusammen mit Gruyère das Duo par Excellence fürs Fondue
2. Mit Molkehergestellter, kompakter, magerer Frischkäse
3. Frischkäse aus Italien
4. Käse unterschiedlicher Herkunft (Vaudoise, Savoyarde, etc.) in runder Form
5. Französischer Weichkäse mit Edelschimmelrinde

PUTENBRUST-TARTE

Clinique Cecil, Dialysezentrum, Lausanne



Erstellt von Annick Tachin
Vorgeschlagen von Elodie Alvarès, Ernährungsberaterin

Für 6 Personen ⌚ 20 Min. 🍳 40 Min.

Zutaten

- ▶ 1 Ei
- ▶ 2 Eiweiss
- ▶ 300 g Putenbrust
- ▶ 3 EL Mehl
- ▶ 3 EL Streich-Frischkäse
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 gehackte Zwiebel
- ▶ 1 kleine Karotte, in kleine Scheiben geschnitten
- ▶ 1 rote Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- ▶ 1 gehackte Knoblauchzehe
- ▶ 3-4 Lorbeerblätter
- ▶ Schwarzer Pfeffer
- ▶ Tafelwein

Zubereitung

In einem Topf Olivenöl, Knoblauch, Lorbeerblätter und schwarzen Pfeffer anbraten. Putenbrust und in kleine Stücke geschnittene Paprika hinzufügen. 3 Minuten kochen lassen, dann Tafelwein hinzugiessen. Zwiebel und Karotte hinzugeben. 5 Minuten kochen lassen.

Ei und Eiweiss 2 Minuten schlagen. Mehl und Streichkäse hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Den Teig halbieren und die Hälften ausrollen. Die Hälfte für die Unterseite der Tarte ist etwas kleiner. Die Hälfte des Teigs in eine gefettete Tarte-Ofenform geben. Die Putenzubereitung hinzufügen und mit dem Rest des Teigs bedecken.

40 Minuten im Ofen backen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	300 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	153 kcal
Phosphor:	189 mg	> 1000 mg		Protein:	16 g
Natrium:	148 mg	> 2500 mg		Lipide:	6 g
				Kohlenhydrate:	7 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Körperliche Betätigung verringert Stress und ermöglicht eine bessere Gewichtskontrolle. Regelmässige Bewegung ist gut für Knochen, Muskeln und Herz. Jeder Schritt zählt! Wenn Sie 30 Minuten Aktivität pro Tag schwierig umzusetzen finden, machen Sie einfach dreimal zehn Minuten daraus. Sie können zum Beispiel die Treppe benutzen oder zwei bis drei Stationen früher aus dem Bus steigen. Besonders empfehlenswert sind Spaziergehen, Radfahren, Tanzen, Gärtnern oder Badminton. Nehmen Sie jemanden mit, denn Bewegung tut allen gut.

RHABARBER-JOGHURT-EIS HUG

Universitätsspital Genf, Dialysezentrum



Von Fooby.ch
Erstellt von Christine Laruz

Für 900 Gramm / 15 Personen 2 Kugeln (60 g) ⌚ 20 Min. 🍷 10 Min.

Zutaten

- ▶ 400 g griechischer Joghurt natur
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 2 dl Vollrahm, fest geschlagen

Kompott

- ▶ 300 g roter Rhabarber, zerkleinert
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ EL Wasser

Zubereitung

In einer Chromstahlschüssel Zucker und Zitronensaft mit dem Joghurt vermischen, dann vorsichtig den Schlagrahm unterheben. Abdecken und etwa 3 Std. in ein Gefrierfach stellen. Während dieser Zeit dreimal gut durchrühren.

Rhabarberkompott: in einem Topf Wasser mit Rhabarber und Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und etwa 5 Min. köcheln lassen. Verrühren und erkalten lassen. Rhabarber unter die Joghurtmischung heben, abdecken und 3 Std. in ein Gefrierfach stellen. Während dieser Zeit einmal gut durchrühren.

Tipp: Eis etwa 10 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	120 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	114 kcal
Phosphor:	44 mg	> 1000 mg		Protein:	2 g
Natrium:	14 mg	> 2500 mg		Lipide:	7 g
				Kohlenhydrate:	46 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



VANILLE-HIMBEER- KÄSEKUCHEN

Hôpital de la Providence, Dialysezentrum, Neuenburg



Erstellt von Louise Parent
Vorgeschlagen von Manuela Mendonça, Küchenchefin,
Lisa Perrot, Erstsemester BSC Nutrition

Für 4 Personen ⌚ 30 Min. 🍳 10 Min.

Zutaten

- ▶ 1,5 Gelatineblätter
- ▶ 1 Eiweiss
- ▶ 1 Vanilleschote
- ▶ 75 ml Vollrahm
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 150 g Philadelphia oder anderer Frischkäse
- ▶ 100 g Petit Beurre
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 100 g Himbeeren (frisch, ansonsten tiefgekühlt)

Zubereitung

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Zucker, Vollrahm und Vanilleschote in einem Topf unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, Gelatineblätter hinzugeben, verrühren und abkühlen lassen.

Währenddessen Philadelphia glatt rühren. Eiweiss steif schlagen. Mischung aus Rahm, Vanilleschote und Zucker zum Philadelphia geben und verschlagen. Vorsichtig das steif geschlagene Eiweiss dazugeben. Verrühren, bis eine geschmeidige Masse ohne Klumpen entsteht.

Für den Boden: Die Petit Beurres mixen, bis eine kompakte Masse entsteht.

Käsekuchen in eine Form geben: Den Boden etwa 1 cm fest drücken, dann die Masse darauf geben. Maximal 2 Stunden in ein Gefrierfach stellen. Sobald der Käsekuchen fest ist, aus dem Gefrierfach nehmen, Himbeeren waschen und halbieren und in Form einer Krone auf den Käsekuchen legen. Servieren oder den Käsekuchen bis zum Servieren kalt stellen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	156 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	390 kcal
Phosphor:	98 mg	> 1000 mg		Protein:	7 g
Natrium:	223 mg	> 2500 mg		Lipide:	28 g
				Kohlenhydrate:	29 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Einige Früchte, Ölfrüchte und Gemüsesorten sowie Kartoffeln und Schokolade sind sehr kaliumreich. Um Ihre Kaliumzufuhr zu verringern, Kartoffeln schneiden und in viel Wasser kochen, das Sie nach dem Kochen wegschütten. Bevorzugen Sie im Alltag Obst und Gemüse mit niedrigem Kaliumgehalt. Um die richtige Wahl zu treffen, sehen Sie in der Tabelle am Ende des Kalenders nach. Je nach Dialysezentrum können Sie während der ersten Dialysestunde ein Lebensmittel essen, das reich an Kalium ist, da dieses durch die Dialyse beseitigt wird.

KABELJAU-RÜCKENFILET MIT CHORIZO IM PAPIER

Hôpital de La Tour, Dialysezentrum, Meyrin



Von Ciqual.anses.fr
Erstellt von Claudia Raia
Vorgeschlagen von François Charles

Für 2 Personen ⌚ 15 Min. 🍳 20 Min.

Zutaten

- ▶ Ca. 300 g Kabeljau-Rücken
- ▶ 12 dünne Chorizo-Scheiben
- ▶ 1 in 6 Scheiben geschnittene Zitrone
- ▶ Zwei Filets in Olivenöl
- ▶ 2 mittlere Karotten in feinen Streifen
- ▶ 2 Zucchini in kleinen Würfeln
- ▶ Pfeffer
- ▶ Rosa Pfefferkörner
- ▶ 2 Zweige Rosmarin

Zubereitung

Karotten in feine Streifen und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Etwa 10 Minuten dämpfen, zur Seite stellen.

Vorgegartes Gemüse auf ein ausreichend grosses Blatt Backpapier geben. 3 Zitronenscheiben und die Chorizo-Scheiben auf den Kabeljau geben. Pfeffern, einen Zweig Rosmarin und einige rosa Pfefferkörner dazugeben.

Papierhülle schliessen und dabei ausreichend Platz zwischen Zutaten und Backpapier lassen. Papierhülle in eine ofenfeste Form geben. In den Ofen stellen und etwa 20 Min. garen. Beim Öffnen der Papierhülle vorsichtig sein, da sehr heisser Dampf entweicht.

Nährwert pro Portion

Kalium:	1334 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	402 kcal
Phosphor:	502 mg	> 1000 mg		Protein:	46 g
Natrium:	770 mg	> 2500 mg		Lipide:	18 g
				Kohlenhydrate:	13 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr kontrollieren, da eine Gewichtszunahme die Dialysebehandlung erschwert (Spannungsabfall, Krämpfe etc.). Begrenzen Sie zu zuckerhaltige oder salzige Softdrinks, die nur noch durstiger machen. Regen Sie Ihren Speichelfluss durch Lutschen von säuerlichen Gummis oder Bonbons an. Stellen Sie Mini-Eiswürfel her, indem Sie dem Wasser Zitronensaft beimischen (halbe-halbe). Trinken Sie Wasser in kleinen Mengen, verwenden Sie Flüssigsprays aus dem Kühlschrank oder befeuchten Sie die Mundhöhle mit Mundspülungen, ohne zu trinken.

GEMÜSELASAGNE MIT MOZZARELLA

Dialysezentrum Le Galicien, Prilly



Erstellt von Françoise Rimbault
Vorgeschlagen vom Team von Jean-François Fleurat

Für 6 Personen ⌚ 20 Min. 🍳 60 Min.

Zutaten

- ▶ 8 Lasagneplatten
- ▶ 3 schöne Auberginen
- ▶ 250 g frische Tomaten
- ▶ 1 Paprika
- ▶ 200 g Mozzarella
- ▶ ½ Bund glattblättrige Petersilie
- ▶ ½ Bund Basilikum
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 30 g de Paniermehl

Béchamelsauce

- ▶ 50 ml Hafermilch
- ▶ 40 g Maizena (Maismehl)
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Muskatnuss
- ▶ 1 Zitrone

Zubereitung

Auberginen waschen. Die Enden abschneiden und in feine Längsstreifen schneiden. Mit Zitrone beträufeln, damit sie nicht schwarz werden. Auberginen in einer beschichteten Pfanne braten. Pro Seite 3 Minuten braten. Tomaten waschen. Das Kerngehäuse entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Zur Seite stellen. Paprika halbieren und die Kerne und weissen Stellen entfernen. Erst in feine Streifen, dann in Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum entstielen und Kräuter fein hacken.

Nun die Béchamelsauce zubereiten. Gut verrühren und unter Rühren die Milch hinzugiessen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze rühren, damit die Béchamelsauce eindickt. Butter in einen Topf geben. Schmelzen lassen und Maizena hinzugeben. Mozzarella abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden. Eine Backform ölen.

Den Boden der Backform mit einer sehr dünnen Schicht Béchamelsauce überziehen. Béchamelsauce mit 4 Lasagneplatten belegen. Eine Schicht Auberginen darüber legen, die Hälfte der gehackten Kräuter, die Paprikawürfel und die Hälfte des Mozzarella hinzufügen. Eine dünne Schicht Béchamelsauce dazugeben und darüber 4 Lasagneplatten legen. Tomatenwürfel, gehackte Kräuter und den übrigen Mozzarella darüber geben. Mit Paniermehl bestreuen. Gemüselasagne in den Ofen stellen und 40 bis 45 Min. garen.

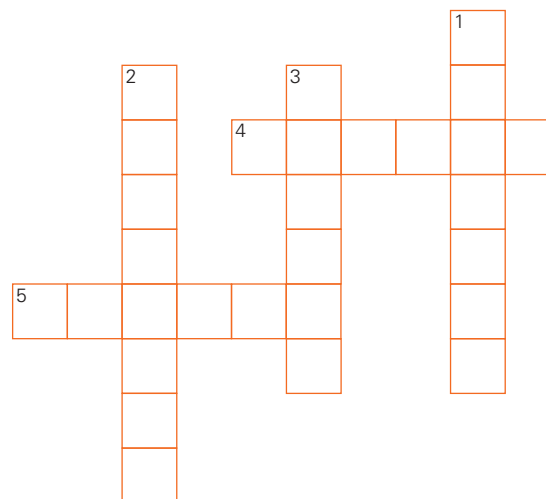
Nährwert pro Portion

Kalium:	500 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	342 kcal
Phosphor:	238 mg	> 1000 mg		Protein:	13 g
Natrium:	363 mg	> 2500 mg		Lipide:	13 g
				Kohlenhydrate:	38 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



1. Ich reife im Spätsommer und bin nicht sehr reich an Kalium
2. Teil des Schweines mit niedrigem Phosphor
3. Kostbar wie eine Perle, aber phosphatarm
4. Stärkehaltiges Lebensmittel aber phosphatarm
5. Frucht auf der man ausrutscht

FLEISCHBÄLLCHEN MIT TOMATEN

Dialysezentrum Spital Bellinzona, Tessin



Erstellt von Olgica Mitik
Vorgeschlagen von Maria Mallone und Omar Bigioli

Für 6 Personen ⌚ 20 Min. 🍳 15 Min.

Zutaten

- ▶ 700 g Kalbshackfleisch
- ▶ 300 g Tofu
- ▶ 100 g Karotten in kleinen Würfeln
- ▶ 1 gehackte Zwiebel
- ▶ 100 g Knollensellerie in kleinen Würfeln
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 EL Sahne
- ▶ 1 EL natives Olivenöl extra
- ▶ 100 g gehackte Zwiebel
- ▶ 180 g geschnittene Cherrytomaten
- ▶ 5 Basilikumblätter
- ▶ Oregano
- ▶ Olivenöl

Zubereitung

Tofu dämpfen.

Mixen und zu Kalbfleisch, Karotten, Sellerie, gehackter Zwiebel und Sahne geben.

Gut vermengen, mit Pfeffer würzen. Fleischbällchen formen.

Fleischbällchen in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Dann die Fleischbällchen auf einem Blech zur Seite stellen.

In derselben Pfanne 100 g Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Tomaten, Basilikum und Oregano hinzugeben, Fleischbällchen wieder hinzugeben und etwa 20 Minuten unter häufigem Wenden langsam garen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	655 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	253 kcal
Phosphor:	314 mg	> 1000 mg		Protein:	31 g
Natrium:	88 mg	> 2500 mg		Lipide:	12 g
				Kohlenhydrate:	4 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Dieses essentielle chemische Element ist in allen Nahrungsmitteln zu finden, vor allem aber in Käse, Fleisch, Fisch und Fertiggerichten. Bei Patienten mit Niereninsuffizienz ist eine zu phosphorreiche Ernährung schädlich für die Blutgefäße und das Herz. Je mehr ein Nahrungsmittel industriell verarbeitet ist, umso phosphoreicher ist es. Um die richtige Wahl zu treffen, sehen Sie in der Tabelle am Ende des Kalenders nach und bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit niedrigem Phosphorgehalt.

VEGETARISCH GEFÜLLTE PAPRIKA

Bereich Kinder-Nephrologie, Standort des CHUV, Lausanne



Erstellt von Annick Tachin
Vorgeschlagen von Nouria Zelmat

Für 4 Personen ⌚ 30 Min. 🍳 30 Min.

Zutaten

- ▶ 500 g ca. 4 Paprika (rot, grün oder gelb)
- ▶ 300 g gekochter Reis
- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 TL Petersilie
- ▶ 2 TL Basilikum
- ▶ 1 TL Kräuter der Provence
- ▶ Pfeffer
- ▶ 5 TL Olivenöl
- ▶ 200 g geriebener Gruyère-Käse
- ▶ 4 EL Dosenmais, ungesalzen

Zubereitung

Paprika waschen und wie Kürbisse schneiden: Formen für Augen, Mund und Nase ausschneiden. Tomate in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl in eine Pfanne geben. Tomaten, Pfeffer und aromatische Kräuter hinzugeben. Schliesslich Reis und Mais hinzugeben, verrühren und zur Seite stellen.

Vor dem Füllen der Paprika Gruyère mit der Füllung vermischen. Vorsichtig den Deckel der Paprika abschneiden und die Kerne und weissen Rippen entfernen. Paprika mit der Zubereitung füllen. Deckel wieder aufsetzen und 25 bis 30 Minuten im Ofen garen. Sofort servieren.

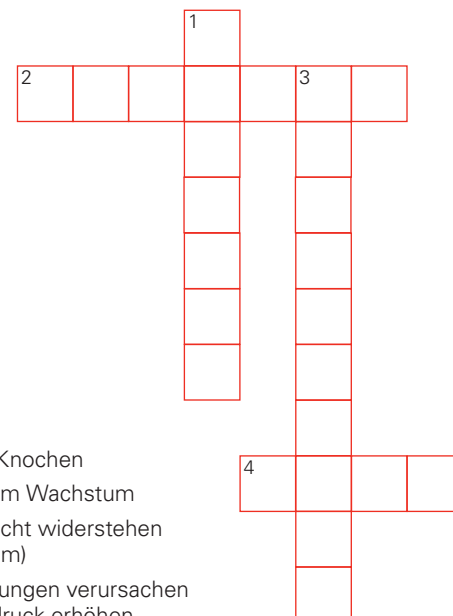
Nährwert pro Portion

Kalium:	675 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	452 kcal
Phosphor:	403 mg	> 1000 mg		Protein:	18 g
Natrium:	308 mg	> 2500 mg		Lipide:	23 g
				Kohlenhydrate:	39 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



GÂTEAU DE SAINT-MARTIN, «TOÉTCHÉ»

Hôpital du Jura, Standort Delémont



Erstellt von Léo,
Konditor in der Pâtisserie Mage (Genf)
Vorgeschlagen von Isabelle Villemin, Ernährungsberaterin

Für 4 Personen ⌚ 15 Min. 🍳 30 Min.

Zutaten

Teig

- ▶ 350 g Mehl
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 1 EL Rapsöl
- ▶ 30 g weiche Butter
- ▶ 15 g frische Hefe
- ▶ 2 dl lauwarme Vollmilch

Sahne

- ▶ 1 Ei
- ▶ 2 dl Sauerrahm (oder Doppelrahm)

Salade

- ▶ 200 g grüner Salat
- ▶ 200 g geriebene Karotten
- ▶ 200 g Tomaten

Zubereitung

Mehl, Salz, Öl mischen und eine Mulde formen. Weiche Butter in kleinen Stücken in die Mulde geben. Zerkleinerte Hefe in lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde geben und alles durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Zu einer Kugel formen und abgedeckt etwa 1-2 Stunden gehen lassen.

Teig direkt in der Ofenform auslegen und abgedeckt nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Mit den Fingern einen Rand formen und den Teigboden einstechen.

Ei schlagen und den Teigrand damit bestreichen.

Den Rest vom Ei auf den Sauerrahm geben und vorsichtig verrühren. Alles auf den Teig geben. In die Mitte des vorgeheizten Ofen stellen und bei 250°C 12 bis 15 Min. backen.

Vinaigrette: 2 TL Olivenöl, 1 TL grobkörniger Senf, 1 TL Balsamicoessig, ½ TL Honig, Pfeffer... Alles vermengen und zum Salat geben.

Nährwert pro Portion

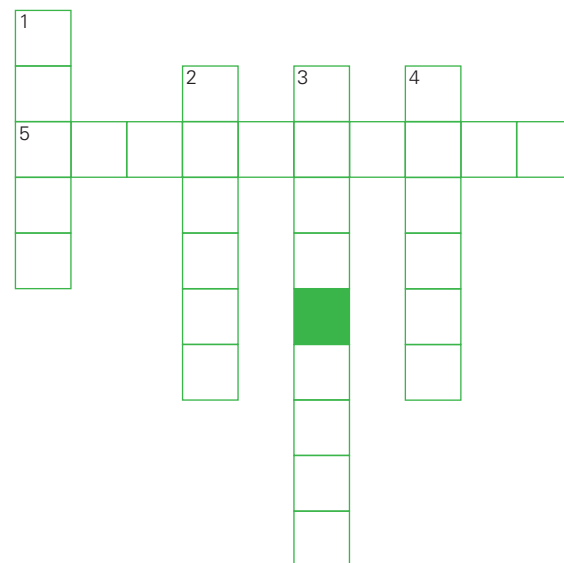
Kalorien:	784 kcal	
Protein:	16g	
Lipide:	47g	
Kohlenhydrate:	72g	
Kalium:	636 mg	> 2500 mg
Phosphor:	254 mg	> 1000 mg
Natrium:	378 mg	> 2500 mg

max./Tag

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



1. Lebt im Wasser, aber bringt keines auf den Teller.
2. Man verliert darin sein Brot, gewinnt aber Salz.
3. Getränk, das viel Energie und Phosphat liefert.
4. Mit seiner Kakao-Basis ist dieser Freund Ihnen wegen seines Kaliumgehalts nicht gerade wohlgesonnen.

TIRAMISU IM GLAS MIT ÄPFELN UND ZIMT

Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois,
Dialysezentrum, Yverdon



Erstellt von Louise Parent
Vorgeschlagen von Julie Barcaroli (Krankenpflegerin)
und Christelle Vetsch (Ernährungsberaterin)

Für 4 Personen ⌚ 20 Min. / Kühlen: 4 h

Zutaten

- ▶ 2 Äpfel
- ▶ 10 g Butter
- ▶ 70 g Puderzucker (20 g und 50 g)
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 1 TL Vanillepulver
- ▶ 2 Eier
- ▶ 250 g Mascarpone
- ▶ 10 Spekulatius-Kekse

Zubereitung

Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Mit 10 g Butter in einer Pfanne anbräunen. 20 g Zucker und den Zimt hinzugeben. Karamellisieren lassen, Vanille hinzugeben und garen lassen, bis die Äpfel weich sind. Abkühlen lassen.

Eiweiss vom Eigelb trennen. 50 g Zucker mit den 2 Eigelb verschlagen, bis die Masse hell ist. 250 g Mascarpone hinzugeben und verschlagen. 2 Eiweiss steif schlagen. Vorsichtig unterheben.

10 Spekulatius-Kekse grob zerkleinern, 1 EL davon zur Seite stellen.

Zerkleinerte Kekse in Glasschälchen füllen, einige Apfelwürfel hinzugeben, die Zubereitung mit Mascarpone bedecken und alles nochmals wiederholen. Die Kekse auf das Glas streuen und vor dem Servieren mindestens 4 Std. kalt stellen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	149 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	516 kcal
Phosphor:	132 mg	> 1000 mg		Protein:	8 g
Natrium:	160 mg	> 2500 mg		Lipide:	38 g
				Kohlenhydrate:	40 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Dezember

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



RISOTTO MIT MOZZARELLA UND RUCOLA

HFR Freiburg, Dialysezentrum, Standort Riaz



Erstellt von Sylvain Ho
Vorgeschlagen von Nathalie Volery,
Cindy Murith und Dorothée Gilbert

Für 4 Personen ⌚ 40 Min. 🍳 30 Min.

Zutaten

- ▶ 3 Lauchzwiebeln
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 300 g Risotto
- ▶ 2 dl Weisswein
- ▶ 6 dl Gemüsebrühe ohne Salz
- ▶ 300 g tiefgekühlte Erbsen (leicht angetaut)
- ▶ 90 g Rucola
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 2 TL gehackte Petersilie
- ▶ 2 TL Knoblauchpulver
- ▶ Pfeffer
- ▶ 250 g (abgetropfte) Mini-Mozzarella-Kugeln

Zubereitung

Zwiebeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Lauchzwiebeln zur Seite stellen.

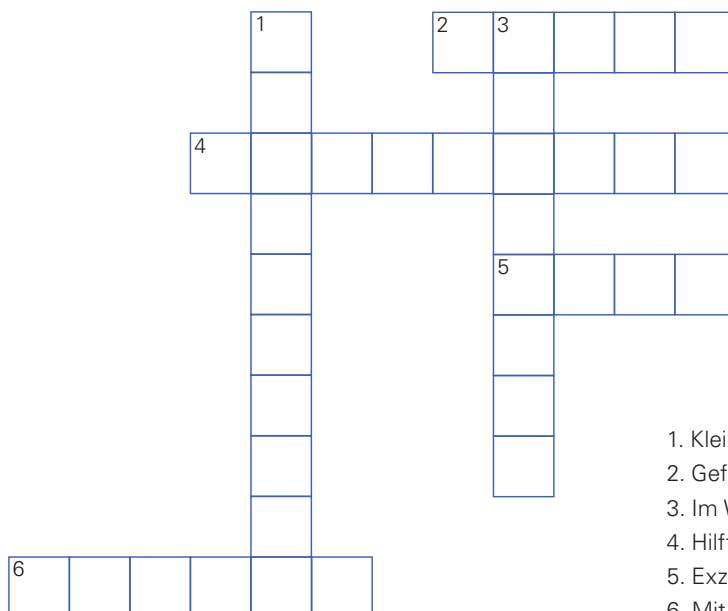
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, Reis hinzugeben, unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Nach und nach unter häufigem Rühren die Brühe hinzugiessen, so dass der Reis knapp bedeckt ist, und 20 Min. köcheln lassen, bis er cremig und bissfest ist.

Erbsen, Rucola, zur Seite gestellte Lauchzwiebeln und Butter unter das Risotto geben, abschmecken, anrichten. 2 bis 3 Mozzarella-Kugeln darauf verteilen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	470 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	677 kcal
Phosphor:	450 mg	> 1000 mg		Protein:	24 g
Natrium:	112 mg	> 2500 mg		Lipide:	26 g
				Kohlenhydrate:	75 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.



1. Kleine blaue Beeren, arm an K Heidelbeere
2. Gefürchtete Vorrichtung vor und nach der Dialyse Waage
3. Im Wallis bekannt, leider reich an K Aprikose
4. Hilft, den Durst zu löschen Eiswürfel
5. Exzellent für die Knochen, aber reich an Phosphor Käse
6. Mit 30 Min. pro Tag sehr gut für die Gesundheit Laufen

ZITRONEN-BISKUIT

Dialysezentrum von Château-d'Œx



Erstellt von Louise Parent
Vorgeschlagen von Frau Boillat (Patientin)

Für 8 Personen ⌚ 20 Min. 🍷 15 Min.

Zutaten

- ▶ 150 g Zucker
- ▶ 3 Eier
- ▶ 1 Zitronenschale
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ 180 g gesiebtes Mehl
- ▶ 1½ TL Backpulver

Glasur

- ▶ 200 g Puderzucker
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ 1-2 EL Wasser

Zubereitung

In einer Rührschüssel Butter, Eier, Zitronenschale und Zitronensaft 10 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Backpulver miteinander vermischen zum Teig geben. Gut verrühren, noch etwa 5 Min. schlagen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder in eine flache Backform) geben.

Abkühlen lassen, aus der Form nehmen.

Die Zutaten für die Glasur vermengen und nach Geschmack auf dem Biskuit verteilen.

Nährwert pro Portion

Kalium:	56 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	292 kcal
Phosphor:	93 mg	> 1000 mg		Protein:	6 g
Natrium:	38 mg	> 2500 mg		Lipide:	4 g
				Kohlenhydrate:	59g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.



STEINPILZ-RISOTTO

Regionalspital Lugano, Tessin



Erstellt von Daniella Ghafry
Vorgeschlagen von Alessia Giunzioni

Für 4 Personen ⌚ 20 Min. 🍳 25 Min.

Zutaten

- ▶ 250 g Risottoreis
- ▶ 3 frische Steinpilze
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ ½ Glas trockener Weisswein
- ▶ 1 Würfel Gemüsebrühe
- ▶ 1 EL geriebener Käse
- ▶ Pfeffer
- ▶ Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Steinpilze putzen: Erde entfernen und Stiele abkratzen (nicht waschen).

Schalotte fein schneiden und in Öl anbraten. Reis hinzugeben und einige Minuten anbraten. Mit Weisswein ablöschen und verrühren, bis der Wein verdampft ist. Beginnen, Reis mit der Brühe abzulöschen. Stiele der Pilze in Würfel schneiden und hinzugeben. Weiter mit der Brühe begießen.

Pilzhüte fein schneiden und zum Reis geben, wenn er fast gar ist. Herd ausschalten.

Käse und gehackte Petersilie hinzugeben.

Nährwert pro Portion

Kalium:	282 mg	> 2500 mg	max./Tag	Kalorien:	336 kcal
Phosphor:	140 mg	> 1000 mg		Protein:	7 g
Natrium:	540 mg	> 2500 mg		Lipide:	7 g
				Kohlenhydrate:	50 g

Bei Kindern und Jugendlichen fragen Sie bitte Ihren Ernährungsberater/Ihre Ernährungsberaterin.

Eine hohe Salzzufuhr ist gesundheitsschädlich für alle. Salz trägt zu Wassereinlagerungen bei und erhöht den Blutdruck. Vermeiden Sie also, es auf den Tisch zu stellen. Bevorzugen Sie Gewürze und aromatische Kräuter, um Ihren Gerichten Aroma zu verleihen, denn sie enthalten kein Salz. Achtung bei Salzersatzstoffen oder Diätsalzen: Sie sind reich an Kalium, was sich schädlich auswirken kann.

Nährwertangaben

Fleisch und Geflügel

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Lamm (Kotelett)	18.4	65	275	186
Rinds-Entrecote	22.3	55	360	160
Rind (Filet)	21.9	42	340	160
Rind (Leber)	20.4	116	292	360
Wachtel	25.1	52	216	279
Ente (gebraten)	23.3	155	392	202
Pute (Brust)	24.0	63	326	210
Poulet (Brust)	23.1	72	330	210
Poulet (Keule)	17.1	95	250	190
Schwein (Kotelett)	20.6	62	302	143
Schwein (Schulter)	24.6	68	261	135
Schwein (Filet)	22.3	65	320	150
Schwein (Leber)	20.7	77	363	407
Kalb (Kotelett)	19.1	76	329	209
Kalb (Filet)	20.2	80	348	220
Kalb (Leber)	20.1	62	292	320
Eiweiss	10.5	160	142	15
Eigelb	16.5	50	97	520
Ganzes Ei	12.5	133	125	188

Wurstwaren

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Rohschinken	29.4	2130	250	156
Rohspeck, geräuchert	18.5	51	136	82
Salami	25.2	1132	184	94
Bratwurst (Schwein)	15.7	832	192	114
Wienerli	12.8	834	186	168

Fische und Fischerzeugnisse

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Dorsch	18.1	76	340	180
Seelachs	17.2	100	295	140
Schwertfisch	19.4	102	342	506
Heilbutt	20.6	64	398	220
Egli	18.0	92	80	370
Sardine	20.4	110	360	270
Sardine in Öl, abgetropft	23.0	480	380	468
Zuchtlachs	19.9	57	441	245
Räucherlachs	22.5	1466	329	576
Seezunge	18.7	120	351	271
Thunfisch	23.4	39	330	204
Thunfisch in Öl, abgetropft	27.6	347	267	259

Meeresfrüchte

Krebstiere und Muscheln

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Garnele	18.5	194	179	205
Hummer	15.9	270	220	235
Auster	9.0	70-500	185	155
Languste	17.5	180	500	215
Scampi	19.6	341	213	183
Miesmuschel	11.7	290	320	236

Milch

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Ziegenmilch	3.4	40	180	105
Teilentrahmte Milch UHT	3.4	38	157	94
Magermilchpulver	35.5	550	1600	1000
Vollmilch UHT	3.3	39	156	91

Milchprodukte

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Blanc battu	8.6	35	114	13
Bifidus Sauermilch Natur	4.1	45	178	114
Mascarpone	7.6	86	53	97
Rahmquark	7.0	29	118	111
Aromatisierter Quark	7.4	31	128	116
Fruchtjoghurt (teilentrahmt)	4.0	43	176	106
Joghurt Natur (Vollmilch)	4.0	49	168	112

Käse

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Brie	21.8	506	84	295
Camembert, fett	21.2	891	83	262
Emmentaler, fett	29.0	170	84	620
Feta (Schaf-/Ziegenmilch)	15.6	1440	95	280
Gruyère, gras	27.0	600	90	600
Mozzarella	36.0	446	100	800
Parmesan	38.5	1000	100	950
Raclette	26.4	728	70	492
Roquefort	18.7	1600	120	430
Tête de moine	24.7	929	84	508

Gemüse

pro 100 g

	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Aubergine	1.0	3	262	21
Avocado	1.8	7	522	44
Broccoli	3.0	13	370	67
Karotte	0.8	40	300	25
Stangensellerie	0.9	110	305	32
Champignons	1.8	16.9	326	56.4
Blumenkohl	2.4	14	319	48
Gurke	0.7	3	150	23
Zucchini	1.8	3	230	31
Chicorée	1.8	43	330	54
Spinat	2.7	65	529	52
Fenchel	1.1	15	473	38
Grüne Bohne	2.1	4	243	38
Kopfsalat	1.2	8	234	24
Nüsslisalat	2.0	4	459	53
Zuckermais	3.3	0	289	83
Zwiebel	1.3	6	170	33
Erbse	6.0	2	300	126
Lauch	1.6	12	256	35
Rote Paprika	0.9	3	169	20
Radieschen	1.0	21	241	18
Eisbergsalat	1.0	12	160	20
Tomate	0.8	5	277	24

Früchte pro 100 g	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Aprikose	0.8	2	315	20
Aprikose (Dose)	0.7	2	255	18
Ananas (Dose)	0.4	2	118	10
Ananas frisch	0.4	2	146	11
Banane	1.1	1	385	22
Kirsche	1.3	3	246	17
Zitrone	0.7	4	153	18
Erdbeere	0.7	2	152	23
Himbeere	1.2	3	220	29
Kiwi	1.1	4	287	37
Mandarine	0.7	3	145	15
Mango	0.6	2	150	22
Melone	0.7	18	297	17
Brombeere	1.0	3	200	30
Heidelbeere	0.6	2	68	11
Nektarine	0.9	4	212	18
Orange	1.0	4	179	16
Wassermelone	0.5	2	110	9
Pfirsich	0.5	1	160	19
Birne	0.4	2	125	13
Apfel	0.3	4	120	9
Pflaume	0.6	2	117	17
Traube	0.7	2	197	19

Getreide und Getreideprodukte

pro 100 g	Eiweiss (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Hartweizen, Gries	12.6	3	193	143
Corn Flakes	7.2	938	120	59
Gipfeli	8.2	477	103	72
Vollkornqipfeli	10.2	481	188	141
Mais, Gries	8.8	1	80	73
Knabbermüesli	8.7	129	362	244
Nussbrot	7.6	624	226	196
Weissbrot	9.1	624	110	97
Roggenbrot	7.5	584	139	113
Tessiner Brot	7.5	585	86	60
Nudeln, Vollkorn	13.4	130	390	330
Eierteigwaren, roh	13.3	17	219	153
Teigwaren, roh	12.0	3	250	190
Milchbrötli	8.7	521	131	108
Kartoffel (im Wasser gekocht)	1.8	7	280	31
Pommes frites	3.6	24	660	62
Quinoa	13.8	9.6	804	328
Reis, weiss, roh	6.6	5	98	102
Vollkornreis, roh	7.5	6	223	303
Rösti (Fertigprodukt)	2.0	426	320	34
Butterzopf	8.7	535	153	105

Ein großes Dankeschön an unsere Sponsoren,
die es uns ermöglicht haben, dieses Projekt
erfolgreich durchzuführen

Baxter

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

 **FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fondation
privée des **HUG**

BioMed[®]
Hospital

 **VIFOR
PHARMA**

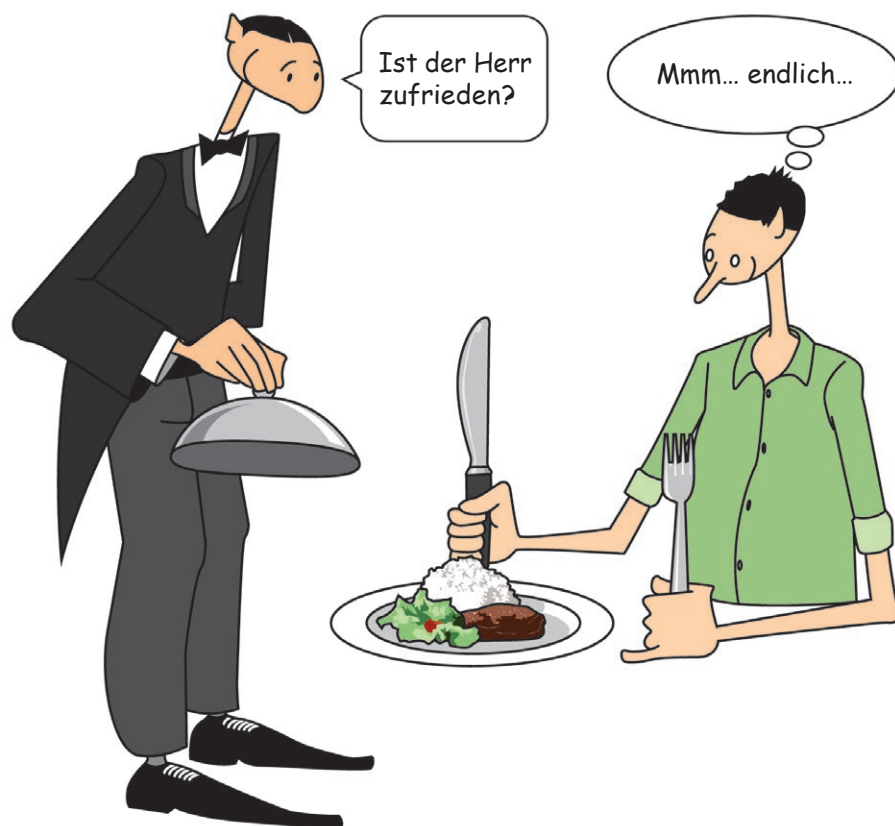
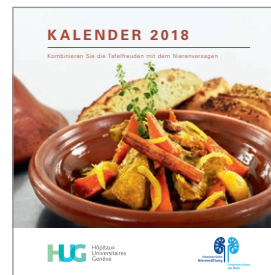
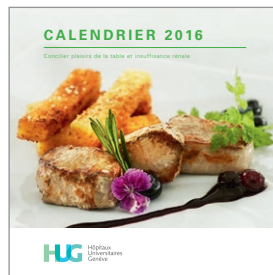

SANOFI

MCM MEDSYS
Together to excellence 


Schweizerische
Nierenstiftung
Fondation Suisse
du Rein

Anonymer
Donator

Frühere Ausgaben



Der Druck dieses Kalenders wurde dank der Unterstützung von Sanofi möglich



Weitere Informationen

Abteilung Nephrologie
Universitätsspital Genf
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1211 Genf 14

Louise Parent: louparent@yahoo.com
Olgica Mitikj-Angelovska: Olgica.mitikjangelovska@hcuge.ch
Christine Laruaz: Christine.laruaz@hcuge.ch

Dieser Kalender ist auch auf Französisch
und Italienisch erhältlich

- ✂ www.nephrohug.ch
- ✂ www.nierenstiftung.ch
- ✂ www.swissnephrology.ch/pages/en/patients.php
- ✂ www.sanoficonnect.ch/hyperphosphatemie

Impressum

Projektkonzeption und -realisation:

Louise Parent, infirmière, Krankenpflegerin, Abteilung Nephrologie, HUG

Olgica Mitikj-Angelovska, Krankenpflegerin, Abteilung Nephrologie, HUG

Serena Baldelli, Beauftragte Information und Kommunikation, Kommunikationsabteilung

Grafikdesign: Daniel Jaquet

Fotografie: Thomas Hensinger

Zeichner: Simon Tschopp

Druck: Moléson Impressions

Experten:

Sylvain Ho, Ernährungsberater

Professor Patrick Saudan, projektverantwortlicher Arzt

Für die Erstellung der Rezepte danken wir aufs Herzlichste Anne Deltenre, Cyrielle Alves, Annick Tachin, Christine Laruaz, Françoise Raimbault, Daniella Ghafry, Sylvain Ho, Claudia Raia.

Unser Dank geht ausserdem an die Fondation Privée des HUG für ihre wertvolle Zusammenarbeit während des gesamten Projektes.

Und zu guter Letzt bedanken wir uns bei den Kollegen der 14 Dialysezentren in der Romandie und im Tessin, die an der Ausarbeitung der Rezepte mitgewirkt haben.

