

## **Ernährungsempfehlungen ... bei Lebererkrankungen**

In der Leber laufen WICHTIGE STOFFWECHSELVORGÄNGE ab: Auf- und Abbau sowie Speicherung von Eiweiß, Zucker, Fett und Vitaminen, Bildung von Gallensaft, Abbau von Schadstoffen, z.B. Entgiftung von Alkohol und Medikamenten.

Bei chronischen, aber auch bei akuten Lebererkrankungen finden sich häufig keine oder nur geringe BESCHWERDEN. Oft ist eine "Gelbsucht" der einzige Hinweis auf eine Lebererkrankung. Bei schwerem Krankheitsverlauf können auch Gewichtsabnahme, Abgeschlagenheit und Oberbauchschmerzen auftreten.

Die häufigste Lebererkrankung ist die LEBERZIRRHOSE. Dabei handelt es sich um einen chronisch fortschreitenden Verlust von Lebergewebe. In den meisten Fällen findet sich Alkoholmissbrauch als Ursache. Seltener sind infektiöse Lebererkrankungen wie z.B. Hepatitis A oder Hepatitis B, die durch Viren ausgelöst werden.

### **Nach welchen Richtlinien sollten sie sich ernähren?**

- **Vorsicht bei Alkohol:**  
Alkohol schädigt die Leberzellen und sollte nur in kleinen Mengen getrunken werden.
- Für Sie ist eine "leichte Vollkost" empfehlenswert, d.h. meiden Sie alle Speisen und Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Unverträglichkeiten führen.
- Verteilen Sie die tägliche Nahrungsmenge auf 5-6 Mahlzeiten.
- Nehmen Sie die Speisen weder zu kalt noch zu heiß zu sich.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.

### **Was sollten Sie noch wissen und beachten?**

- Bei fortgeschrittener Leberzirrhose wird für Sie zusätzlich eine Eiweißbeschränkung notwendig. Als Eiweißspender sollten Ihnen vorwiegend Milchprodukte und Eier, weniger dagegen Fleisch- und Wurstwaren dienen. Manchmal ist eine Schwedendiät oder eine Kartoffel-Ei-Diät erforderlich.
- Bei Wasseransammlungen im Bauch und/oder in den Beinen sollten Sie die Kochsalzzufuhr auf höchstens 5 – 6 pro Tag beschränken. Dies erreichen Sie, indem Sie auf das Nachsalzen beim Kochen und Essen sowie auf salzreiche Nahrungsmittel ( z.B. Salzstangen, Fleisch-Wurst und Fischkonserven, geräucherte Sorten) verzichten.
- Unterlassen Sie größere körperliche Anstrengungen. Streben Sie vielmehr einen regelmäßigen Lebensrhythmus mit gezielten Ruhe- und Entspannungspausen (Mittagsschlaf ) an.
- Nehmen Sie Medikamente, auch nicht-rezeptpflichtige, nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.

### **Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?**

- Achten Sie auf versteckten Alkohol in Nahrungsmitteln. Besonders " gefährlich" sind hier z.B. Pralinen, alkoholgetränkter Kuchen, Desserts und mit Alkohol zubereitete Soßen.
- Vermeiden Sie einen übermäßigen Eiweißverzehr. Dieser bringt Ihnen keinen Vorteil, sondern kann bei Lebererkrankungen zu einer " Eiweißüberlastung" führen.

## Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck</li> <li>fettreiche Wurst ( z.B. Mettwurst, Streichwurst, Salami)</li> <li>geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarmes Fleisch ( z.B. Hähnchen, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch</li> <li>fettarme Wurst ( z.B. Bierschinken, kalter Braten, gekochter Schinken ohne Fett)</li> </ul>
<b>Fischwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Sorten, z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen und Krustentiere)</li> <li>geräucherte Fischprodukte u. Konserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarme Sorten ( z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)</li> </ul>
<b>Fette und Öle:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übermäßiger Fettverzehr, v.a. Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sparsame Verwendung von Fetten und Ölen vorwiegend pflanzlicher Herkunft ( z.B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)</li> </ul>
<b>Eier:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarme Eierspeisen,( z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)</li> </ul>
<b>Milch- und Milchprodukte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>größere Mengen an fettreichen Produkten (z.B. Sahne, Crème fraîche, Sahnequark)</li> <li>Käse mit hohem Fettgehalt (&gt;45%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreduzierte Milchprodukte ( z.B. Joghurt, Quark) in mäßigen Mengen</li> <li>Käsesorten mit Fettgehalt bis 45%</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, große Mengen an Rohkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonstige Sorten ( z.B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel)</li> </ul>
<b>Kartoffeln:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln</li> </ul>
<b>Obst:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unreifes Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten im reifen Zustand</li> </ul>
<b>Getreideprodukte ( Brot- und Teigwaren, Reis):</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten, bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frisches Hefengebäck, fettreiches Gebäck und Torten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonstige Sorten in kleineren Mengen ( z.B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)</li> </ul>
<b>Gewürze:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>starkes Würzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bei zurückhaltender Anwendung alle Sorten</li> </ul>
<b>Getränke:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kohlensäurereiche Getränke, größere Mengen an Bohnenkaffee</li> <li>Alkohol ist verboten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kohlensäurefreies Mineralwasser, Tee, Obstsaften, kleiner Mengen Bohnenkaffee</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreich ( z.B. fritieren, panieren, in Öl legen )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten</li> </ul>

