



## Leberzirrhose

**Sehr geehrte(r) Patient(in),**

im Kontext der bei Ihnen diagnostizierten Leberzirrhose haben wir Ihnen eine Ernährungsberatung angeboten. Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen die leichte Vollkost, also nur Lebensmittel zu essen, die Sie gut vertragen. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, auf folgende Punkte zu achten, um Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu erhalten:

- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt. Vermeiden Sie Nüchternphasen von mehr als 4 Stunden tagsüber. Essen Sie kurz vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen eine kohlenhydrat- und eiweißreiche Mahlzeit, z. B. Joghurt/Quark mit Getreideflocken, Milchreis, Grießbrei oder Porridge mit Milch.
- Aufgrund der Leberzirrhose haben Sie einen erhöhten Energieverbrauch. Um zu verhindern, dass Sie dadurch Körpergewicht, Muskulatur und die damit verbundene Lebensqualität einbüßen, sollten Sie energiereich (40 kcal/kg Körpergewicht/Tag) und eiweißreich (1,2 g/kg Körpergewicht/Tag) essen. Energie- und Eiweißquellen finden Sie auf der folgenden Seite.
- Um es Ihnen besser zu ermöglichen, leistungsfähig zu bleiben bzw. wieder zu werden, empfehlen wir Ihnen sowohl Ausdauersport (150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv pro Woche) als auch kräftigende körperliche Aktivität/Kraftsport (2-mal pro Woche).
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und Ihre Leistungsfähigkeit. Sollte eines von beiden oder beides stark abnehmen, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.
- Um Mängel vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen ein Multivitaminpräparat, das Vitamin A, D, B6, Zink, Selen und Thiamin enthält. Lassen Sie Ihre Blutwerte regelmäßig überprüfen.

### Bei Ösophagusvarizen:

- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Meiden Sie zu heiße, zu kalte sowie scharfe und saure Lebensmittel.

### Bei Aszites/Ödemen:

- Begrenzen Sie Ihre Salzzufuhr auf 5 g/Tag. Meiden Sie daher Fertiggerichte, verarbeitete Lebensmittel und den Verzehr außer Haus. Schränken Sie den Konsum von Wurst, Käse und Knabbergebäck ein (hoher Salzgehalt!).
- Begrenzen Sie Ihre Trinkmenge auf 1,5 l/Tag. Bevorzugen Sie Wasser, Tee und Säfte ohne Zuckerzusatz.

**Herzliche Grüße und gute Besserung wünscht Ihnen die Ernährungsberatung!**



## Energiereiche Lebensmittel:

- Nüsse und Nussbutter
- Fette und Öle (hierbei sind Öle zu bevorzugen).
- Schokolade
- Säfte und andere energiereiche Getränke (Getränke ohne Zuckerzusatz sind zu bevorzugen)
- Vollfett-Milchprodukte wie Käse, Vollfettquark oder Sahnejoghurt (Käse eventuell nur begrenzt durch den relativ hohen Salzgehalt)
- Leicht zu essendes Obst, z. B. Bananen.
- Medizinische Trinknahrung (in der Apotheke erhältlich)

## Eiweißreiche Lebensmittel:

- Soja und Sojaprodukte wie Tofu
- Andere Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen
- Eiweißreiche Nüsse und deren Nussbutter, z. B. Erdnüsse und Mandeln (Bevorzugt naturbelassene/nicht gezuckerte Nussbutter, da diese mehr Eiweiß enthält)
- Milch und Milchprodukte (Käse eventuell nur begrenzt durch den relativ hohen Salzgehalt)
- Fisch (eventuell nur begrenzt aufgrund des relativ hohen Salzgehalts)
- Eier
- Fleisch und Fleischprodukte (Fleischprodukte eventuell nur begrenzt aufgrund des relativ hohen Salzgehalts)
- Falls notwendig, medizinische Trinknahrung (in der Apotheke erhältlich) oder Eiweißpulver (bevorzugen Sie vollwertige Lebensmittel als Eiweißquellen).

Bevorzugen Sie pflanzliche Eiweißquellen und Milchprodukte gegenüber Fleisch und Fleischprodukten. Fleisch und Fleischprodukte können bei übermäßigem Konsum zu negativen gesundheitlichen Folgen führen. Ein moderater Konsum von Fisch (2–3-mal pro Woche) kann das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten senken. Ein moderater Konsum von Eiern (1 Ei am Tag) ist in den meisten Fällen unbedenklich. Um negative Konsequenzen vorzubeugen, sollten Sie allerdings regelmäßig Ihre Blutfette (Cholesterin) untersuchen lassen.