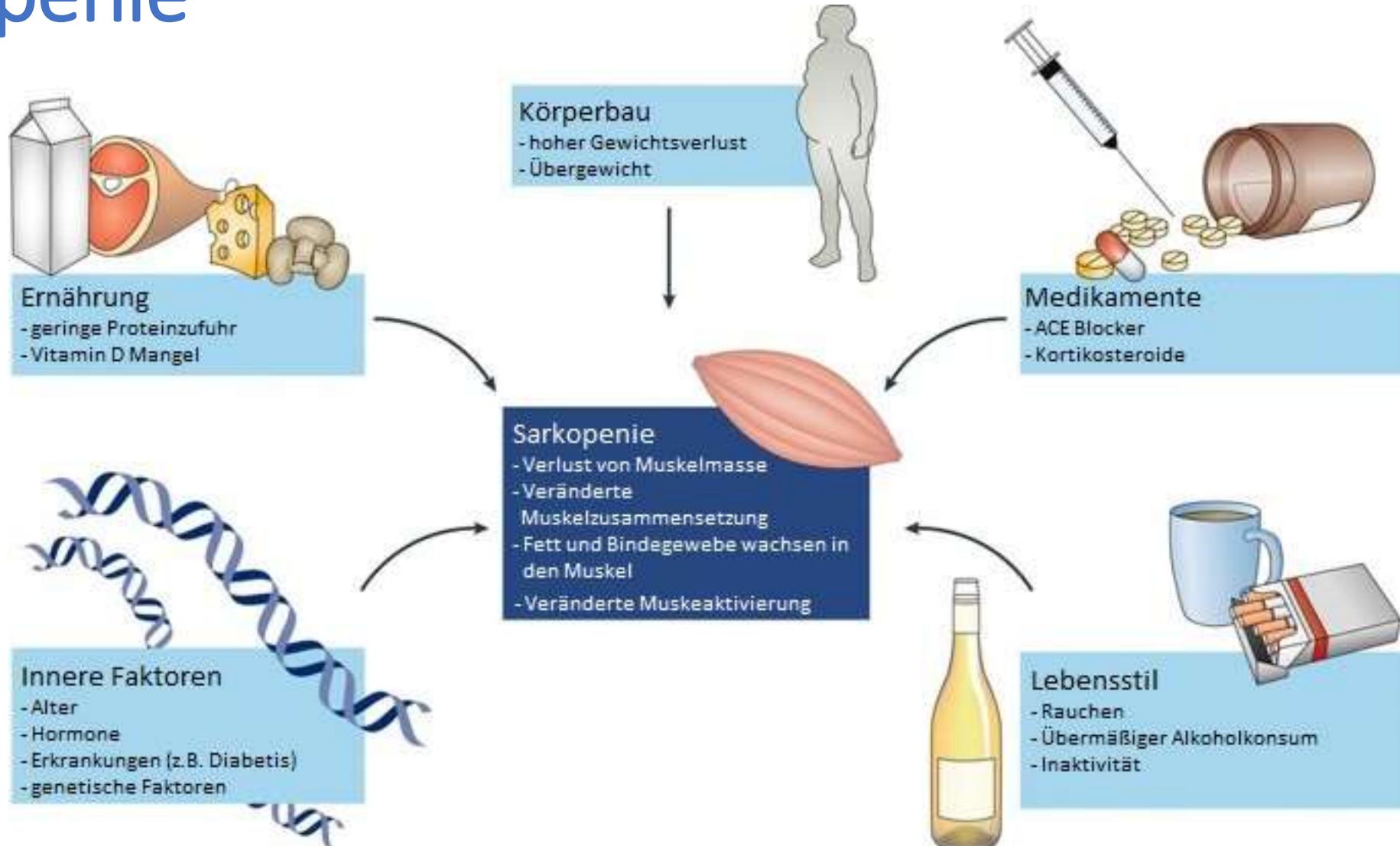


Gesunde Ernährung bei kranker Leber

Elke Roeb
Universitätsklinikum
der Justus-Liebig-Universität Gießen

Sarkopenie

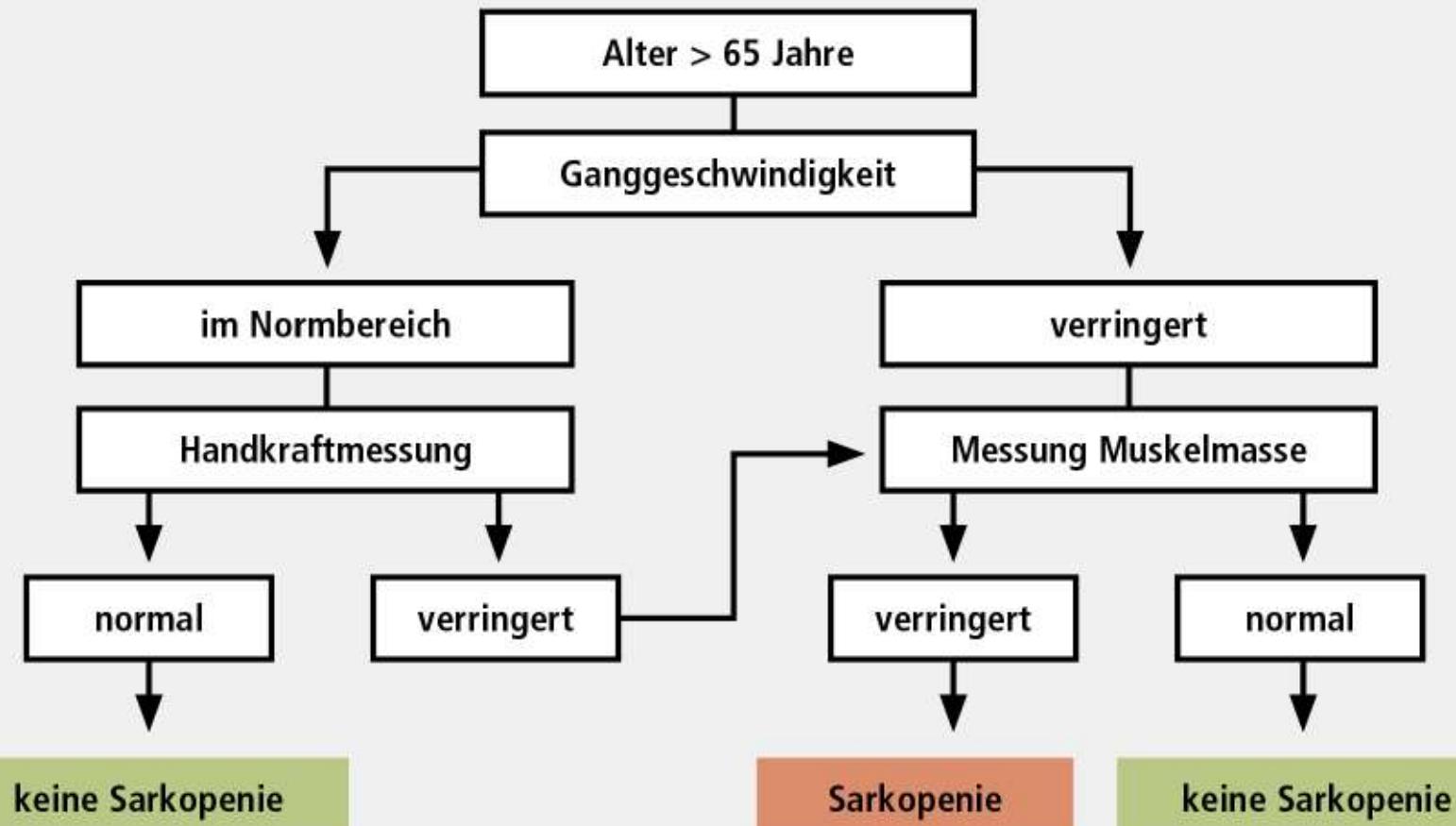


Zirrhosepatienten

- **Malnutrition** ist bei Zirrhotikern häufig und erhöht die Komplikationsrate.
- Maßnahmen zum Erhalt oder **Wiederaufbau verlorenen Muskels** sind im Management des Patienten mit Leberzirrhose wichtig.
- Ernährungsintervention mit Ziel → **Eiweißabbau** möglichst **reduzieren** (Pausen ohne Nahrungszufuhr möglichst kurz halten).

Wie erkenne ich die Sarkopenie?

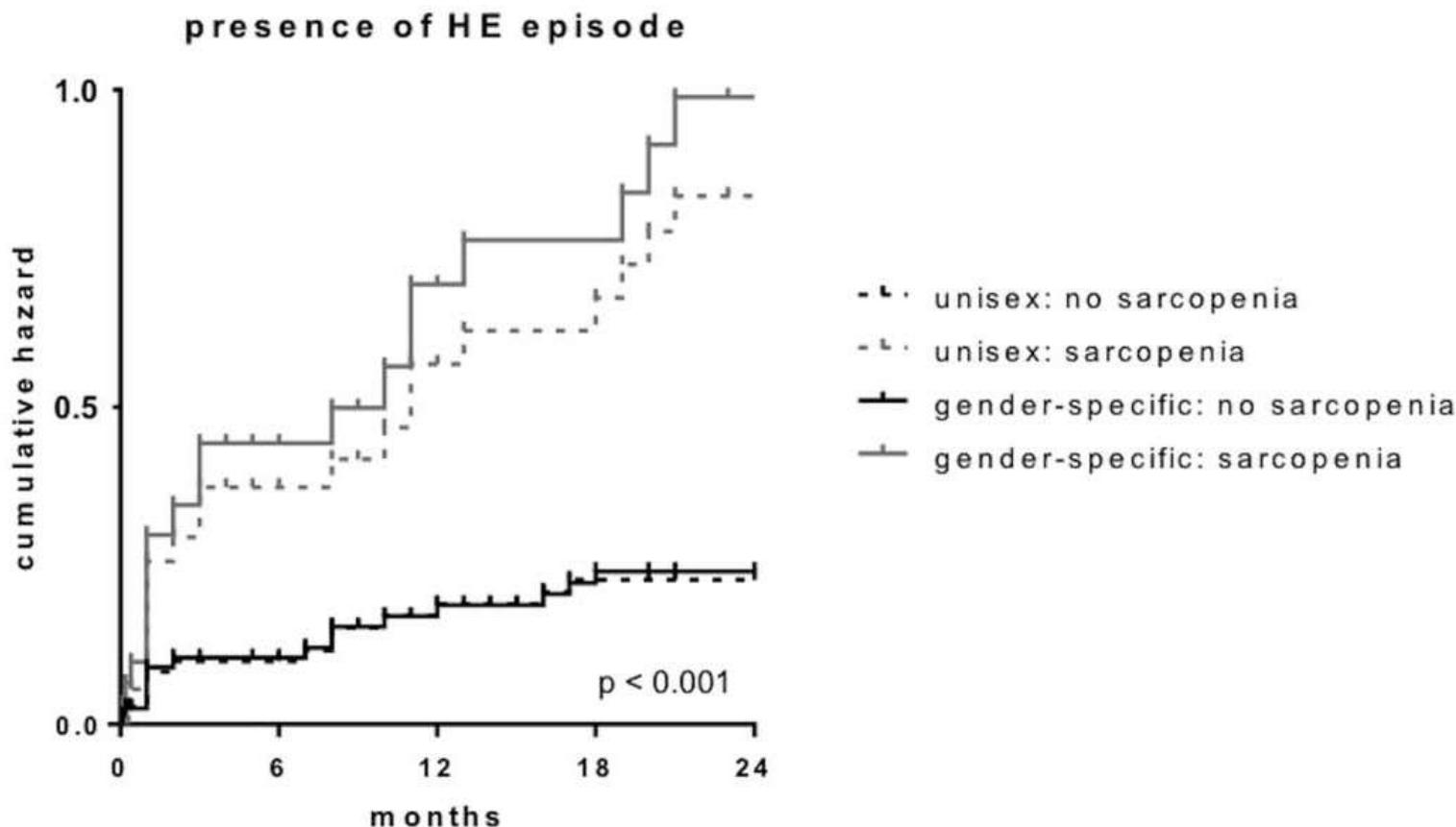
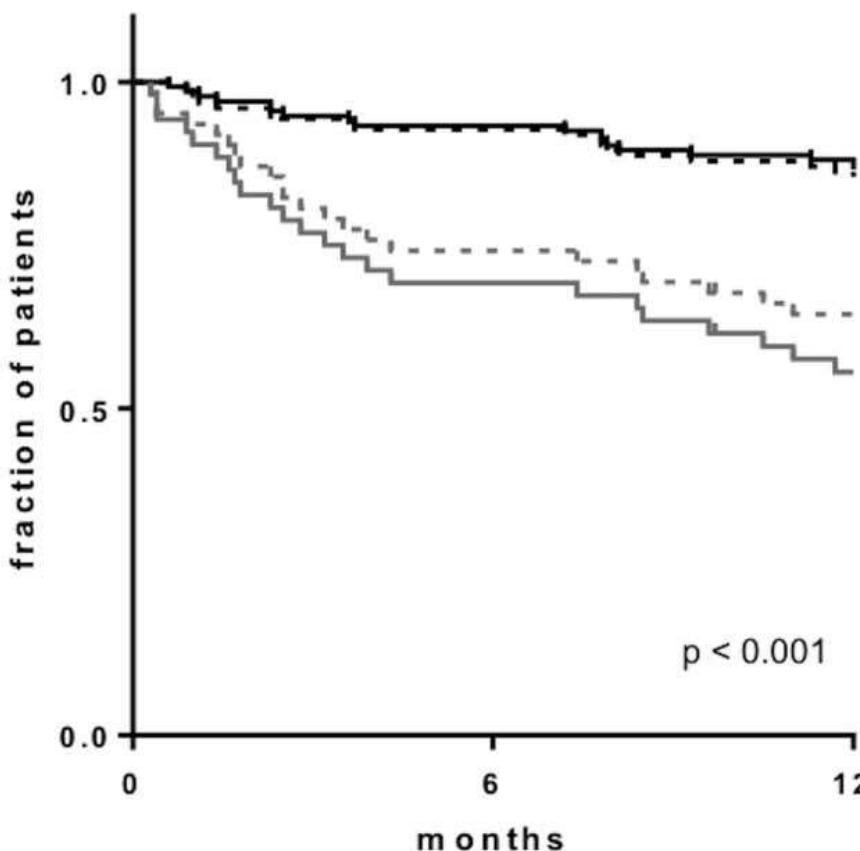
Abb.: Algorithmus zur Detektion von Sarkopenie gemäß der EWGSOP
European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)



Sarkopenie ist mit ACLF assoziiert (n=186)

1-year survival stratified for unisex and gender-specific defined sarcopenia

b



Gründe für die reduzierte Nahrungsaufnahme bei Zirrhosen

- Geschmacksstörungen
- Salzrestriktion mit der Folge, dass das Essen nicht schmeckt
- portale Hypertension mit reduzierter Darmmotilität, reduzierter Nährstoffabsorption und gegebenenfalls enteralem Eiweißverlustsyndrom

Gründe für die reduzierte Nahrungsaufnahme bei Zirrhosen

- Geschmacksstörungen
- Salzrestriktion mit der Folge, dass das Essen nicht schmeckt
- portale Hypertension mit reduzierter Darmmotilität, reduzierter Nährstoffabsorption und gegebenenfalls enteralem Eiweißverlustsyndrom
- Gefühl der frühen Sättigung bei Kompression des GI-Trakts durch Aszites
- Eiweißverlust im Rahmen von Aszitespunktionen
- nicht gerechtfertigte, ärztlich verordnete oder aus Laieninformation abgeleitete Eiweißrestriktion
- gehäufte Fastenperioden im Rahmen von stationären Aufnahmen

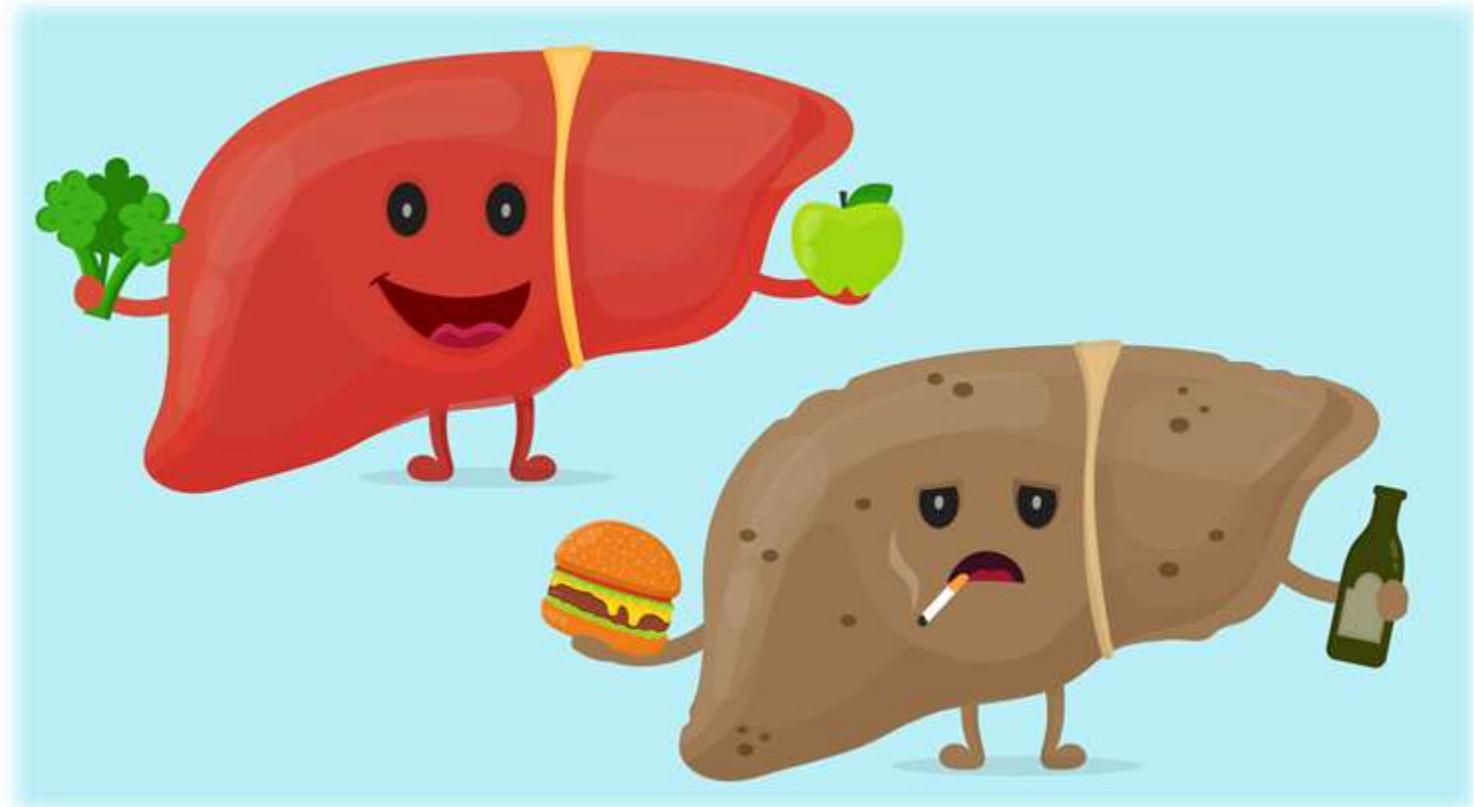
Gesunde Kost für die Leber

- Rote Beete (Betanin, entzündungshemmend)
- Quinoa (senkt Cholesterin)
- Blaubeeren (antifibrotisch)
- Kaktusfeigen (fett senkend)
- Knoblauch
- Nüsse (Omega-3-Fettsäuren)
- Artischocken (Bitterstoffe regen GS Produktion an)



...und

- *ausreichend Bewegung*
- *genügend Schlaf*
- *wenig Alkohol und*
- *positive Einstellung*



EASL Leitlinie zur Ernährung bei Lebererkrankungen

- Was allgemein als „gesunde Ernährung“ betrachtet wird, gilt auch für Patienten mit Lebererkrankungen.
- Abgesehen von Alkohol gibt es kein anderes Nahrungsmittel, das die Leber schädigt und daher bei Lebererkrankungen kontraindiziert wäre.
- Für die meisten Lebererkrankungen ist die ausreichende Nahrungszufuhr mit genug Eiweiß wichtiger als das Vermeiden von spezifischen Nahrungsmitteln.
- →gute Mischkost, die die Patienten genießen können.

EASL Leitlinie zur Ernährung bei Leberkrankheiten

- Die Kost sollte in 3 Hauptmahlzeiten und 3 Knacks aufgeteilt werden, wobei die spätabendliche die wichtigste Mahlzeit ist, da diese das nächtliche Fasten mit Eiweißabbau zu überbrücken hilft.
- Früchte und Gemüse sollten so viel wie möglich konsumiert werden.

EASL Leitlinie zur Ernährung bei Leberkrankheiten

- Die Kost sollte in 3 Hauptmahlzeiten und 3 Knacks aufgeteilt werden, wobei die spätabendliche die wichtigste Mahlzeit ist, da diese das nächtliche Fasten mit Eiweißabbau zu überbrücken hilft.
- Früchte und Gemüse sollten so viel wie möglich konsumiert werden.
- Die Salzzufuhr sollte so weit wie möglich eingeschränkt werden.
- Sollte die salzarme Kost jedoch zu einer Reduktion der Nahrungsaufnahme führen, sollte die Salzarmut gelockert werden.
- Bei Patienten mit hepatischer Enzephalopathie kann versucht werden, tierisches gegen pflanzliches Eiweiß zu tauschen; es muss aber darauf geachtet werden, dass dabei die Gesamteiweißzufuhr nicht reduziert wird.

Kaffee / Espresso



Epidemiologische Studien über Assoziation zwischen Kaffekonsum und NAFLD

| Author | Type of coffee | Sample size | Improvement in steatosis | Improvement in fibrosis |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|
| Zelber-Sagi 2015 ⁸⁰ | All caffeinated coffee types | 347 | No | Yes (Fibrotest) |
| Bambha 2013 ⁸² | Caffeinated and decaffeinated | 782 | No | Yes |
| Anty 2012 ⁸¹ | Regular coffee, not espresso | 195 | NE | Yes |
| Birerdinc 2012 ⁸⁴ | Caffeine intake | 41,658 | Yes | NE |
| Molloy 2012 ⁷⁹ | Regular coffee | 306 | No | Yes |
| Catalano 2010 ⁸³ | Only espresso coffee | 245 | Yes | NE |

NE, not evaluated.

Fazit: Ernährung bei Zirrhose



https://www.uksh.de/uksh_media/Dateien_Kliniken_Institute+/Kiel+Campuszentrum/Innere1_KI/Dokumente/Hepatologie/Brosch%C3%BCre_Ern%C3%A4hrung_bezi_Leberzirrhose.pdf



<https://www.lebensmittel-tabelle.de/tabellen/quark-und-kaese/>

Leicht verdauliche
Lebensmittel



<https://www.praxisvita.de/die-richtige-ernaehrung-bei-lebererkrankungen-9620.html>

Gut kauen

Langsam essen, Zeit nehmen

Erlaubt ist was
vertragen wird