



LEBERERKRANKUNGEN

- DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Dr. med. Ingolf Roschke



Mehr Informationen zum Thema Leber unter:
www.proleber.de



| | |
|--|----|
| 1. Einleitung | 3 |
| 2. Das Einmaleins der gesunden Ernährung | 4 |
| 3. Fleisch und Fleischwaren | 6 |
| 4. Fisch | 7 |
| 5. Obst und Gemüse | 8 |
| 6. Milch und Milchprodukte | 10 |
| 7. Eier | 11 |
| 8. Brot und Getreide | 12 |
| 9. Brotaufstriche und Gewürze | 13 |
| 10. Getränke | 14 |
| 11. Süßwaren | 15 |
| 12. Fette | 16 |
| 13. Tipp: Tagesmenü | 18 |
| 14. Spezielle Diätmaßnahmen | 19 |

Herausgeber: Merz Pharmaceuticals GmbH, Frankfurt
Autor: Dr. med. Ingolf Roschke

Liebe Leserin, lieber Leser,

Erkrankungen der Leber sind heutzutage weit verbreitet. Durch falsche Ernährung, überhöhten Alkoholkonsum, Medikamente und Umwelteinflüsse ist die Leber zahlreichen Belastungen ausgesetzt, die oftmals zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen.

Aber so, wie wir unsere Leber durch falsche Lebensgewohnheiten schädigen können, so können wir umgekehrt auch sehr viel für unsere kranke Leber tun. Oft genügt sogar schon eine Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten.

Dieser Ratgeber richtet sich sowohl an Menschen, die an einer chronischen Erkrankung der Leber leiden, als auch an diejenigen, die sich einfach nur „leberbewusst“ ernähren wollen. In den einzelnen Kapiteln können Sie sehen, was Ihrer Leber eher schadet und was ihr gut tut.

Aber keine Sorge! Sie werden schnell merken, dass Sie sich auch weiterhin gut und abwechslungsreich ernähren und ihrer Leber gleichzeitig etwas Gutes tun können.

Guten Appetit!

Trinken Sie keinen Alkohol

Alkohol ist der größte Feind der Leber! Denken Sie auch an versteckten Alkohol in Pralinen und anderen Gerichten.

5x am Tag Obst und Gemüse

Ob als Zwischen- oder Hauptmahlzeit, essen Sie mindestens 5-mal täglich Obst oder Gemüse, das stärkt Ihr Immunsystem und Ihre Leber!

Viele kleine Mahlzeiten statt drei großer

Damit versorgen Sie Ihren Körper kontinuierlich mit Nährstoffen, ohne Ihre Leber durch zu große Nahrungsmengen zu überlasten.

Meiden Sie Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Unverträglichkeiten führen

Das sind zum Beispiel sehr fettige Speisen, unreifes Obst oder blähendes Gemüse wie z.B. Kohl.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen

So bekommt Ihr Körper fast automatisch alle wichtigen Nährstoffe und das Essen wird nicht langweilig.

Wählen Sie schonende Zubereitungsarten

Zum Beispiel Dünsten, Garen im Schnellkochtopf und fettarmes Braten in beschichteten Pfannen. So gehen Ihnen die wichtigen Inhaltsstoffe und Vitamine Ihrer Nahrung nicht verloren!

Essen Sie immer langsam und bewusst

Vermeiden Sie es auch, zu heiße oder zu kalte Speisen zu sich zu nehmen.

Verwenden Sie möglichst frische Zutaten

Hier sind fast alle Nährstoffe noch enthalten und Sie können Ihren Körper vor der Belastung durch „faule“ und schimmelige Nahrung schützen, deren Gifte für die Leber sehr schädlich sind. Auf Fertigprodukte sollten Sie möglichst verzichten.

Achten Sie auf die Herkunft Ihrer Nahrungsmittel

Heutzutage sind viele Nahrungsmittel durch die industrialisierte Massenproduktion mit Gift- und Fremdstoffen belastet. Gönnen Sie sich deshalb so oft wie möglich Bioprodukte aus biodynamischem Anbau. Das ist besonders wichtig für Leberkranke!

- Essen Sie möglichst nur zweimal in der Woche Fleisch.
- Bevorzugen Sie fettarme Sorten, wie z.B. Hühnerfleisch.
- Wie immer gilt: fettarm zubereiten, am besten in Olivenöl.

Empfehlenswert

Huhn, Pute

Mageres Schweinefleisch, kleine Portionen

Mageres Rindfleisch

Ente, Rebhuhn und Fasan

Wild

Geflügelwurst

Magerer Schinken

Möglichst vermeiden

Eisbein, Schnitzel und Bratwurst

Speck

Paniertes Fleisch

Gans

Stark gesalzener roher Schinken

Sülze und Pasteten

Blut- und Leberwurst



- Fisch ist der Lieferant vieler lebenswichtiger Vitamine, v. a. der Vitamine A, B₁₂ und D.

- Vermeiden Sie stark fetthaltigen oder panierten Fisch und essen Sie stattdessen lieber einen der fettarmen Sorten.

- Gekocht oder gedünstet ist Fisch am gesündesten.

Empfehlenswert

Schellfisch

Rotbarsch

Seelachs

Scholle

Kabeljau

Möglichst vermeiden

Hering

Karpfen

Aal

Makrele

Ölsardinen

Paniertes Fischfilet

Fischkonserven

- Obst und Gemüse gehören als Vitamin- und Mineralstofflieferant täglich auf den Speiseplan.
- Verwenden Sie möglichst Produkte aus biologischem Anbau; so muss Ihre Leber weniger schädliche Stoffe verarbeiten.
- Gemüse möglichst nur dünsten oder dämpfen.
- Kaufen Sie Ihr Gemüse jahreszeitlich angepasst; so vermeiden Sie vitaminarme Treibhausprodukte.
- Gemüse kurz vor dem Gebrauch unter fließendem Wasser waschen; sonst lösen sich wichtige Inhaltsstoffe.



Empfehlenswert

Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Kartoffeln
Spargel, Fenchel, Spinat, Chicorée
Endivien, Feldsalat, Kopfsalat
Rote Beete, Tomaten, Zucchini
Reife Äpfel, Aprikosen, Bananen
Erdbeeren, Kiwis, reife Pfirsiche
Orangen, Mandarinen

Möglichst vermeiden

Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen
Weißkohl, Rotkohl, Wirsing
Pommes frites und Bratkartoffeln
Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Zu saures Obst, z. B. Grapefruit
Sehr unreifes oder überreifes Obst



6. MILCH UND MILCHPRODUKTE



- Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Speiseplans: für den Gesunden wie für den Leberkranken!
- Bei Käse sollte der Fettgehalt möglichst nicht über 30 % i.Tr. liegen.

Empfehlenswert

Frischkäse
Junge Käsesorten
Fettarme frische Milch
Buttermilch
Joghurt
Magerquark

Möglichst vermeiden

Sehr fetthaltige Käsesorten
Rohmilchkäse
Schmelzkäse
H-Milch
Fertige Milchgetränke
(z.B. Kakao)

7. EIER

- Neuere Erkenntnisse belegen, dass eine Verminderung der Eiweißzufuhr bei Lebererkrankungen nicht nötig ist.
- Verzehren Sie Ihre Eier möglichst frisch, am besten innerhalb einer Woche.
- Eier sollten Sie immer im Kühlschrank aufbewahren.

Empfehlenswert

In Speisen verkochte Eier
Gekochtes Ei
Fettarm gebackenes Omelett
Fettarm gebackener Pfannkuchen

Möglichst vermeiden

Spiegelei
Rührei mit Speck



- Verwenden Sie vorzugsweise Vollkornprodukte.
- Vollkornprodukte können zu Blähungen führen. Das können Sie durch schrittweises Einführen in Ihren Ernährungsplan vermeiden.
- Vermeiden Sie möglichst alle Weißmehlprodukte – hier sind keinerlei wertvolle Inhaltsstoffe mehr enthalten.

Empfehlenswert

Vollkornbrot

Grau- und Schwarzbrot

Zwieback

Reis, Nudeln

Haferflocken

Dinkel und Hirse

Gries

Möglichst vermeiden

Weißbrot

Frisches Brot

Mais*

Nüsse*

*Wegen der möglichen Schimmelpilzbelastung.



- Salz möglichst sparsam verwenden (bevorzugen Sie Jodsalz!).
- Scharfe Gewürze sollten Sie besser meiden.

Empfehlenswert

Imkerhonig

Vegetarische Brotaufstriche

Milder Curry, Paprika

Kümmel, Anis, Zimt und Fenchel

Frische und getrocknete Kräuter

Senf (nicht zu scharf)

Zitronensaft

Obst-, Wein-, Balsamicoessig

Möglichst vermeiden

Schoko- oder Schokonusscreme

Erdnussbutter

Chili, Meerrettich u. a. scharfe Gewürze

Zucker

- Immer daran denken: Alkohol ist tabu!
- Vermeiden Sie zu heiße oder zu kalte Getränke.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Trinken Sie über den Tag verteilt und nicht die gesamte Trinkmenge auf einmal.

Empfehlenswert

Kohlensäurefreies Mineralwasser
 Milder Tee (Früchte- oder Kräutertee)
 Obstsafte (eventuell verdünnt)
 Gemüsesäfte (eventuell verdünnt)
 Kaffee in kleinen Mengen
 Sauermilchprodukte

möglichst vermeiden

Alkohol in jeder Form
 Kohlensäurereiche Getränke
 Große Mengen Kaffee
 Espresso
 Cola- und Limonadengetränke



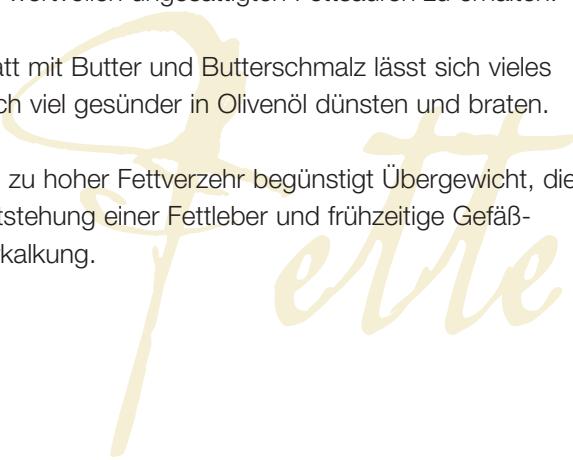
- Es gilt die Devise: in Maßen genießen.
- Frischer Obstkuchen statt Sahnetorte, Joghurt statt Pudding!
- Vergessen Sie nicht den versteckten Alkohol in Pralinen und Torten.

Empfehlenswert**Möglichst vermeiden**

Frischer Obstkuchen
 Obstjoghurt
 Einfaches Hefegebäck
 Biskuitkuchen

Pralinen und Schokolade
 Nougat und Marzipan
 Creme- und Sahnetorten
 In Fett gebackenes bzw.
 fettes Hefegebäck
 Fertigpuddings und -cremes
 Blätterteig*
 Mürbe- und Blätterteiggebäck*

*Sehr fettreich.

- Generell gilt: fettige Speisen möglichst meiden.
 - Aber: Fett ist nicht gleich Fett! Fett pflanzlichen Ursprungs und mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist eine wichtige Energiequelle.
 - Verwenden Sie möglichst keine raffinierten, sondern nur kaltgeschlagene Öle (Oliven-, Distel- und Weizenkeimöl) mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.
 - Erhitzen Sie Ihr Öl möglichst nicht über 60 Grad, um die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu erhalten.
 - Statt mit Butter und Butterschmalz lässt sich vieles auch viel gesünder in Olivenöl dünsten und braten.
 - Ein zu hoher Fettverzehr begünstigt Übergewicht, die Entstehung einer Fettleber und frühzeitige Gefäßverkalkung.
- 

Empfehlenswert

Pflanzenmargarine aus dem Reformhaus*
Kaltgepresstes Olivenöl
Weizenkeim-, Sonnenblumen- oder Distelöl
Wenig Butter

Möglichst vermeiden

Butter und Butterschmalz
Back- und Bratmargarine
Überhitztes Fett
Palm- und Kokosfett
Schweine- und Gänsefett
Mayonnaise

*Ohne gehärtete Fette.



Frühstück:

Vollkornbrot mit Marmelade und Magerquark
1 Tasse Kaffee
frisch gepresster Orangensaft
Früchtemüsli

Zwischenmahlzeit:

1 Apfel und 2 Nektarinen

Mittagessen:

Seelachsfilet mit Pellkartoffeln und frischem Spinat
anschließend frischer Obstsalat

Zwischenmahlzeit:

selbst gemachter Erdbeerkuchen ohne Sahne
Kräutertee

Abendessen:

Vollkornbrot mit fettarmen Brotaufstrichen, dazu
grüner Salat mit Tomaten, Chicorée und Schafskäse

- Wenn bei Ihnen eine Fettleber im Rahmen einer Fettsucht besteht, so sollten Sie eine vorsichtige Gewichtsreduktion anstreben.

- Da während einer akuten Leberentzündung (Hepatitis) meist eine Unverträglichkeit gegenüber Milchprodukten besteht, sollten Sie in diesem Fall Milchprodukte meiden.

- Besteht bei Ihnen eine Schrumpfleber (Zirrhose) mit gleichzeitiger Bauchwassersucht, so ist für Sie vor allem der Verzicht auf Kochsalz wichtig. Hier sollten Sie maximal 1–3 g pro Tag verwenden und gesalzene Nahrungsmittel wie Schinken, Käse usw. meiden.

- Besteht bei Ihnen eine so genannte leberbedingte Hirnleistungsstörung (hepatische Enzephalopathie), so kann ausnahmsweise und kurzzeitig eine Eiweißreduzierung nötig sein. Hier ist aber immer eine genaue Abstimmung mit Ihrem Arzt erforderlich, der für Sie die genaue Eiweißmenge festlegt, z. B. auf 40 g pro Tag.