

# Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Lebererkrankungen

In der Leber passieren wichtige Dinge:

- Aufbau und Abbau sowie Speicherung von Eiweiß, Zucker, Fett und Vitaminen
- Bildung von Gallensaft
- Abbau von Schadstoffen, zum Beispiel Entgiftung von Alkohol und Medikamenten

Bei chronischen und akuten Lebererkrankungen gibt es oft keine oder nur wenige Beschwerden. Manchmal ist Gelbsucht das einzige Zeichen für eine Lebererkrankung. Bei schweren Verläufen können auch Gewichtsabnahme, Müdigkeit und Schmerzen im Oberbauch auftreten.

Die häufigste Lebererkrankung ist die Leberzirrhose. Dabei geht Lebergewebe verloren, meist durch Alkoholmissbrauch. Seltener sind durch Viren ausgelöste Lebererkrankungen wie Hepatitis A oder B.

## Wie sollten Sie sich ernähren?

- Kein Alkohol: Alkohol schädigt die Leberzellen und sollte vermieden werden.
- Essen Sie "leichte Vollkost", also vermeiden Sie alles, was Sie nicht vertragen.
- Essen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten am Tag.
- Essen Sie nicht zu kalt oder zu heiß.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

## Was sollten Sie noch wissen?

- Bei fortgeschrittener Leberzirrhose brauchen Sie weniger Eiweiß. Essen Sie vor allem Milchprodukte und Eier, weniger Fleisch und Wurst. Manchmal sind spezielle Diäten nötig.
- Bei Wasseransammlung im Bauch oder den Beinen sollten Sie Salz auf höchstens 5-6 g pro Tag beschränken. Verzichten Sie auf salzreiche Lebensmittel und das Nachsalzen beim Kochen und Essen.
- Vermeiden Sie größere körperliche Anstrengungen. Halten Sie einen regelmäßigen Lebensrhythmus mit Ruhepausen ein.
- Nehmen Sie Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.

## Wie vermeiden Sie häufige Fehler?

- Achten Sie auf versteckten Alkohol in Lebensmitteln wie Pralinen, alkoholgetränktem Kuchen, Desserts und Soßen.
- Vermeiden Sie zu viel Eiweiß. Zu viel Eiweiß kann bei fortgeschrittener Lebererkrankung schaden.

# Beispiele für Essen und Trinken

## Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)
- fettreiche Wurst (z. B. Mettwurst, Streichwurst, Salami)
- geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven

## Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)
  - fettarme Wurst (z. B. Bierschinken, kalter Braten, gekochter Schinken ohne Fettrand)
- 

## Guter Fisch:

- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere)
- geräucherte Fischprodukte, Fischkonserven

## Schlechter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
- 

## Schlechte Fette und Öle:

- übermäßiger Fettverzehr, Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett

## Gute Fette und Öle:

- sparsame Verwendung von Fetten und Ölen vorwiegend pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
- 

## Schlechte Eierspeisen:

- fettreiche Eierspeisen

## Gute Eierspeisen:

- fettarme Eierspeisen (z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)
- 

## Schlechte Milch und Milchprodukte:

- größere Mengen an fettreichen Produkten (z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark)
- Käse mit hohem Fett-gehalt (> 45 %)

### **Gute Milch und Milchprodukte:**

- fettreduzierte Milchprodukte (z. B. Joghurt, Quark) in mäßigen Mengen
  - Käsesorten mit Fettgehalt bis 45 %
- 

### **Schlechte Gemüse und Salate:**

- Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, große Mengen an Rohkost

### **Gute Gemüse und Salate:**

- sonstige Sorten (z. B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel)
- 

### **Schlechte Kartoffeln:**

- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten

### **Gute Kartoffeln:**

- Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
- 

### **Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):**

- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
- 

### **Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- frisches Hefengebäck, fettreiches Gebäck und Torten

### **Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- sonstige Sorten in kleineren Mengen (z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)
- 

### **Gewürze:**

- bei zurückhaltender Anwendung alle Sorten geeignet
  - starkes Würzen vermeiden
- 

### **Schlechte Getränke:**

- kohlenstoffreiche Getränke, größere Mengen an Bohnenkaffee
- Alkohol ist strengstens verboten

**Gute Getränke:**

- kohlenstoffreies Mineralwasser, Tee, Obstsaft, kleinere Mengen Bohnenkaffee
- 

**Obst**

- alle Sorten im reifen Zustand geeignet
  - unreifes Obst meiden
- 

**Schlechte Art der Zubereitung:**

- fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen)

**Gute Art der Zubereitung:**

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten