

# Hepatitis

## **Bedeutung der Leber für den menschlichen Organismus:**

Die Leber ist die größte und wichtigste Drüse des Menschen und ist das zentrale Stoffwechselorgan. Sie hat wichtige Funktion bei der Entgiftung, Inaktivierung und Ausscheidung körpereigener und körperfremder Substanzen, z.B. Medikamente, Alkohol. Auch bei der Immunabwehr spielt sie eine wichtige Rolle = Abwehrfunktion des Körpers. Ferner bildet sie die für die Fettverdauung wichtigen Gallensäfte und ist am Auf- und Abbau sowie Speicherung von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen beteiligt.

## **Begriffserläuterung:**

Hepar: = lat. und bedeutet Leber, -itis = Entzündung    □ Hepatitis = Leberentzündung

## **Akute Hepatitis:**

= Diffuse oder herdförmige akute entzündliche Erkrankung der Leber, mit Funktionsausfällen und teilweisen Absterben der Leberzellen.

Ursachen: Viren (Hepatitis A, B und C – Viren) , Medikamente, Alkohol, chemische Substanzen (z.B. Lösungsmittel)

## **Chronische Hepatitis:**

= Eine langsam fortschreitende, mit einem ständigen Untergang von Leberzellen einhergehende Entzündung der Leber

Ursachen: nicht ausheilende Virusinfektionen, medikamentös bedingte Entzündungen, häufig auch unbekannte Ursachen

## **Ernährungsrichtlinien:**

Ziel Ihrer Ernährung soll eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen sein.

Bei Ihnen empfiehlt sich eine leichte Vollkost, d.h. alle Lebensmittel und Speisenzubereitungen, die zu Unverträglichkeitsreaktionen führen, sollten Sie meiden. Alkohol schädigt die Leberzellen und sollte unbedingt gemieden werden. Achten Sie auch auf versteckten Alkohol in Nahrungsmitteln, z.B. Pralinen, Kuchen, Desserts und mit Alkohol zubereitete Soßen.

Nehmen Sie täglich 5 – 6 kleinere Mahlzeiten zu sich.

Speisen sollten weder zu heiß noch zu kalt sein.

Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.

Nehmen Sie Medikamente, auch nicht-rezeptpflichtige, nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.

## **Nahrungsmittelauswahl bei Hepatitis**

	<b>Was ist für Sie nicht empfehlenswert?</b>	<b>Was ist für Sie empfehlenswert?</b>
<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. Bratwurst, Mettwurst, Salami</li><li>• geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fettarmes Fleisch, z.B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch</li><li>• fettarme Wurst, z.B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken</li></ul>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fettreiche Sorten, z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch,</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krustentiere</li> <li>Fischkonserven</li> <li>geräucherte Fischprodukte</li> </ul>	Seelachs
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz, Speck, Kokos- und Palmfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z.B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, sparsam verwendet</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 fettreicher Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und –quark</li> <li>Käsesorten mit mehr als 45 % Fettgehalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreduzierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark in mäßigen Mengen</li> <li>Käsesorten bis max. 45 % Fettgehalt</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sonstige Sorten, z.B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, 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>gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unreifes Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sonstige Sorten im reifen Zustand</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frisches Hefengebäck, fettreiches Gebäck, 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>alle Arten bei zurückhaltender Anwendung</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kohlensäurereiche Getränke</li> <li>größere Mengen Bohnenkaffee</li> <li>Alkohol ist strengstens verboten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kohlensäurefreies Mineralwasser, Tee, Obstsäfte, kleinere Mengen Bohnenkaffee</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf</li> </ul>