



Informationsblatt

zu Ernährungsempfehlungen bei Erkrankung der Leber - 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 eine 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 Gallensäften und ist am Auf- und Abbau sowie an der Speicherung von Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten und Vitaminen beteiligt.

Begriffserläuterung:

Hepar = lateinisch und bedeutet Leber, -itis = Entzündung

Hepatitis = Leberentzündung

akute Hepatitis:

- diffuse oder herdförmige akute entzündliche Erkrankung der Leber mit Funktionsausfällen und teilweisem Absterben der Leberzellen

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

chronische Hepatitis:

- 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 bis 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 nichtrezeptpflichtige, nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.

Nahrungsmittelauswahl bei Hepatitis

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> - fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch - fettarme Wurst, z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck - fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami - geräucherte Sorten Fleisch- und Wurstkonserven
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> - fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere - Fischkonserven - geräucherte Fischprodukte
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> - vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, → sparsam verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - übermäßiger Verzehr vor allem von tierischen Fetten, wie Butter, Schmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
Eier	<ul style="list-style-type: none"> - fettarme Eierspeisen, z. B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiche Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> - fettreduzierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark in mäßigen Mengen - Käsesorten bis max. 45 % F. i. Tr. - fettarme Milch bis 1,5 % Fett 	<ul style="list-style-type: none"> - größere Mengen fettreicher Milchprodukte, z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und -quark - Käsesorten mit mehr als 45 % F. i. Tr. - Milch ab 3,5 % Fett
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> - sonstige Sorten, z. B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Spargel, Broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> - Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> - gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten
Obst	<ul style="list-style-type: none"> - Apfel, Banane, Birne, Kiwi (günstig als Kompott zubereitet) 	<ul style="list-style-type: none"> - unreifes Obst
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte 	
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> - sonstige Sorten in kleineren Mengen, z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen 	<ul style="list-style-type: none"> - frisches Hefegebäck, fettreiches Gebäck, Torten
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> - alle Arten bei zurückhaltender Anwendung 	<ul style="list-style-type: none"> - starkes Würzen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> - kohlenstoffarmes Mineralwasser, Tee, Obstsäfte, kleinere Mengen Bohnenkaffee 	<ul style="list-style-type: none"> - kohlenstoffreiche Getränke - größere Mengen Bohnenkaffee - Alkohol ist strengstens verboten
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl marinieren

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums