



## Informationsblatt

### zu Ernährungsempfehlungen bei Erkrankung von Gallenblase und Gallenwegen

Die Gallenblase ist ein 8 bis 10 cm langes Organ, sie befindet sich an der Unterseite der Leber. Die Leber produziert in 24 Stunden ca.  $\frac{3}{4}$  bis 1 Liter Gallenflüssigkeit, welche durch kleine, anschließend größere Gallengänge in die Gallenblase geleitet wird.

Um möglichst viel wirksame Galle speichern zu können, wird die Gallenflüssigkeit durch Wasserentzug als Konzentrat gespeichert.

Ein Bestandteil der Gallenflüssigkeit ist die Gallensäure. Diese ist wichtig für die Fettverdauung, sie aktiviert das fettspaltende Enzym, Lipase und emulgiert die Fetttropfchen, die wir mit der Nahrung aufnehmen.

Ein Mangel an Gallensäure und/oder ein Zuviel an Cholesterin können zu Gallensteinen führen.

Wenn Gallenblase und Gallenwege sich entzünden, sind es sehr oft Begleitentzündungen bei Gallensteinen, Gallengangsverengungen u. a. m.

Eine Entzündung der Gallenblase (Cholezystitis) macht sich durch Symptome wie Fieber, Schmerzen im rechten Oberbauch und Erbrechen bemerkbar. Die Entzündung der Gallengänge (Cholangitis) macht sich durch Fieber und Gelbfärbung der Haut bemerkbar.

Klemmt sich ein Stein im Ausführungsgang der Gallenblase ein, ist der Abfluss behindert und es dehnt sich die Gallenblase auf.

**Folge:** Eine schmerzhafte Gallenkolik, die meistens nach fettreichen Mahlzeiten auftritt.

#### **Ernährungsempfehlung:**

24 Stunden sollte je nach Erkrankungsbild keine orale Nahrungsaufnahme erfolgen, danach sind Tee, Zwieback, Hafer- sowie Reisschleimsuppen günstig.

Anschließend sollte ein langsamer Kostaufbau erfolgen. Hier sind mageres, zartes Fleisch bzw. Fisch (gedünstet, gekocht) zu empfehlen. Als Beilagen sind zarte Gemüsesorten, wie Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl (= Blütingewächs, kein Kohl), Broccoli (gekocht und ohne große Fettbeigaben) empfehlenswert, sowie Kartoffeln oder Kartoffelbrei.

Wird dieser Kostaufbau gut vertragen, können Sie langsam zu einer „Normalkost“ übergehen, wobei sämtliche Kohlsorten (Weiß-, Rot-, China-, Rosenkohl usw.), Hülsenfrüchte, Eier oder starker Bohnenkaffee noch Wochen nach der akuten Erkrankung nicht gut vertragen werden.

Essen Sie täglich 5 bis 6 kleine Mahlzeiten. Achten Sie darauf, dass kein Über- und kein Untergewicht entstehen.

Meiden Sie fettreiche Lebensmittel bzw. Speisen.

## Nahrungsmittelauswahl bei Erkrankung der Gallenblase und Gallenwege

	<b>Was ist für Sie empfehlenswert?</b>	<b>Was ist für Sie nicht empfehlenswert?</b>
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarmes Fleisch wie Kalb, Rind (mager), Geflügel ohne Haut, Hase</li> <li>- fettarme Wurst, wie Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken, Corned beef</li> </ul>	<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>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere</li> <li>- Fischkonserven</li> <li>- geräucherte Fischprodukte</li> </ul>
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl</li> <li>- Butter in kleineren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weichgekochtes Ei, Rührei, Spiegelei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Eierspeisen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milch, Joghurt, Quark</li> <li>- Käsesorten bis max. 45 % F. i. Tr.</li> </ul>	<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 % F. i. Tr.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohlrabi, Karotten, Spargel, Fenchel, Blattsalate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hülsenfrüchte, Kohllarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Banane, Äpfel, Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zitrusfrüchte, z. B. Orangen, Zitronen, Grapefruits</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frische Brotwaren</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in kleineren Mengen</li> <li>- Kuchen und fettarme Gebäcke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frisches Hefengebäck</li> <li>- fettreiche Kuchen und Torten</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Arten bei zurückhaltender Anwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starkes Würzen, Säure</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdünnte Fruchtsäfte, kohlen säurearmes Mineralwasser, schwacher Bohnenkaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kohlen säurereiche Getränke</li> <li>- größere Mengen Bohnenkaffee, Alkohol und stark zuckerhaltige und nährstoffreiche Getränke wie Cola, Limonade</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dämpfen, dünsten, grillen, kurzbraten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frittieren, panieren, marinieren in Öl</li> <li>- scharf anbraten</li> </ul>

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**