



Informationsblatt

zu Ernährungsempfehlungen bei der Erkrankung der Leber – Leberzirrhose

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 Funktionen 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. Die Leberzirrhose ist die häufigste Lebererkrankung. Hierbei handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Leber, bei der im zunehmenden Verlauf Leberzellen absterben und durch Bindegewebe ersetzt werden.

Die Leber wird bindegewebsknotig, verhärtet sich und schrumpft schließlich.

Diese Erkrankung verläuft in Schüben, d. h. es gibt aktive Phasen (die Krankheit schreitet voran) und inaktive Phasen (die Krankheit ruht).

Ursachen können sein:

- chronischer Alkoholmissbrauch
- chronische Virushepatitis
- chronische Gallenwegsentzündungen aufgrund Gallenabflussstörungen, z. B. durch Gallensteine
- Infektionskrankheiten (direkter Keimbefall oder Gifte)
- Rechtsherzinsuffizienz mit Leberstauung

Ernährungsrichtlinien/-therapie:

- Die zerstörten Leberzellen können auch durch eine Diät nicht wieder ersetzt werden.
- Durch Einhaltung der Diät kann aber eine weitere Zerstörung verhindert bzw. das Stoffwechselgeschehen entlastet werden.
- Für Sie ist eine „leichte Vollkost“ empfehlenswert, d. h. alle Speisen, Speisenzubereitungen und Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Unverträglichkeitsreaktionen führen, sollten Sie meiden.
- Alkohol schädigt die Leberzellen und sollte von Ihnen daher unbedingt gemieden werden, häufig ist Alkohol auch in Lebensmitteln versteckt, z. B. Pralinen, Desserts, Soßen.
- Essen Sie statt 3 großer Mahlzeiten lieber 5 kleine Mahlzeiten am Tag.
- Achten Sie darauf, dass die Speisen weder zu heiß noch zu kalt sind.
- Wichtig ist auch eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.
- Ist die Leberzirrhose schon weiter fortgeschritten, wird für Sie eine zusätzliche Eiweißbeschränkung nötig. Günstige Eiweißlieferanten sind für Sie Milchprodukte und Eier, weniger günstig sind Fleisch- und Wurstwaren. Manchmal ist eine Kartoffel-Ei-Diät erforderlich.
- Bei Wasseransammlungen im Bauch und/oder in den Beinen sollten Sie die Kochsalzzufuhr auf max. 5 bis 6 g/Tag beschränken. Sie sollten hierbei auf das Nachsalzen beim Kochen und Essen verzichten. Meiden Sie auch salzreiche Lebensmittel wie Salzstangen, Fleisch- und Wurstkonserven, geräucherte Nahrungsmittel, Fertigprodukte bzw. Fertiggerichte.
- Unterlassen Sie körperliche Anstrengungen. Streben Sie vielmehr einen regelmäßigen Lebensrhythmus mit gezielten Ruhe- und Entspannungsphasen, z. B. Mittagsschlaf, an.

- Medikamente, auch nichtrezeptpflichtige, sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen.

Nahrungsmittelauswahl bei Leberzirrhose

	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 verwendet 	<ul style="list-style-type: none"> - übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
Eier	<ul style="list-style-type: none"> - weichgekochte 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. 	<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.
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> - sonstige Sorten, z. B. grüner Salat, Tomaten (ohne Schale), Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Spargel, Kopfsalat 	<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"> - Äpfel, Birne (geschält), Banane, Pfirsiche (Kernobst als Kompott bevorzugen) 	<ul style="list-style-type: none"> - unreifes Obst
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten (abgelagert), vorzugsweise Vollkornprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> - frisches Brot
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> - sonstige Sorten in kleineren Mengen, z. B. Biskuit, Sandkuchen 	<ul style="list-style-type: none"> - frisches Hefengebäck, 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"> - kohlenstofffreies 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 einlegen

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums