

Ernährungsempfehlungen

Bei Erkrankungen der Leber und der Gallenblase

Eine spezielle Diät für Erkrankungen der Leber und der Gallenwege gibt es nicht. Der langfristige Erfolg einer Therapie ist jedoch abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Prinzip der Ernährungstherapie ist die leichte Vollkost. Es werden dabei Lebensmittel und Zubereitungsverfahren vermieden, die erfahrungsgemäß häufiger (d. h. bei mehr als 5 % der Patienten) zu Unverträglichkeiten führen. Dazu zählen der Häufigkeit nach:

- Hülsenfrüchte
- Gurkensalat
- Frittierte Speisen
- Weißkohl
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Grünkohl
- Fette Speisen
- Paprikagemüse
- Sauerkraut
- Rotkohl
- Süße und fette Backwaren
- Zwiebeln
- Wirsing
- Pommes frites
- Hartgekochte Eier
- Frisches Brot
- Bohnenkaffee
- Kohlsalat
- Mayonnaise
- Kartoffelsalat
- Geräuchertes
- Eisbein
- Stark gewürzte Speisen
- Zu Heißes oder zu Kaltes
- Weißwein
- Rohes Stein- und Kernobst
- Nüsse
- Sahne
- Paniert Gebratenes
- Pilze
- Rotwein
- Lauch
- Spirituosen

Meiden Sie:

- Mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte
- Fettgebackenes
- Scharf Gebratenes
- Spiegeleier
- Bratkartoffeln
- Fetttes Fleisch (Hammel, Ente, Gans)
- Fette Wurstsorten
- Speck
- Fischkonserven in Öl
- Stark gesalzene und sehr saure Produkte
- Essigessenz
- Senf
- Meerrettich
- Unreifes Obst
- Saure Getränke
- Gezuckerte Limonaden
- Alkohol
- Bohnenkaffee

Bei der leichten Vollkost werden leicht verträgliche Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette verzehrt. Das Eiweiß sollte dabei vorzugsweise aus pflanzlichen Lebensmitteln, Milch und Milchprodukten stammen (lactovegetabler Trend), denn es hat sich gezeigt, dass eine vegetarische Ernährungsweise die Bildung von Gallensteinen verringert. Die Qualität der Fette spielt eine sehr große Rolle, denn Ziel ist es, die Leber bzw. Gallenblase zu schonen. Empfehlenswert sind einfach ungesättigte Fettsäuren aus Raps- oder Olivenöl, ggf. auch die Ergänzung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bzw. Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen. Die Mahlzeiten sollten nicht zu üppig sein, und es sollten besser mehrere kleine anstatt weniger großer Mahlzeiten verzehrt werden. Der Ballaststoffanteil sollte möglichst hoch (mindestens 50 g / Tag) sein, um einer Verstopfung vorzubeugen, und die Fett-, Zucker- sowie Alkoholzufuhr sollten beschränkt werden. Grundsätzlich sollten alle individuell unverträglichen Nahrungsmittel gemieden werden.

Ernährungstipps:

- Meiden Sie alle Lebensmittel, die Sie erfahrungsgemäß nicht oder schlecht vertragen.
- Essen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten am Tag.
- Vermeiden Sie lange Nüchternzeiten (z. B. nachts), um das Risiko von Gallensteinen zu minimieren.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu und meiden Sie ungeeignete Zubereitungsarten. (s. *Schaukasten*)
- Essen Sie möglichst Vollkornprodukte, die viele Ballaststoffe enthalten, um einer Verstopfung vorzubeugen (Vollkornbrote, Vollkornnudeln, Vollkornreis).
- Achten Sie auf den Fett- und besonders den Cholesteringehalt der Lebensmittel – essen Sie möglichst nicht mehr als 60-100 g Fett täglich.
- Anstatt der herkömmlichen Fette (Butter, Margarine) verwenden Sie Raps- und Olivenöl.
- Schränken Sie den Verzehr von Haushaltszucker und allen damit hergestellten Getränken, Speisen und Süßigkeiten ein.
- Bevorzugen Sie stattdessen frisches Obst, Obstsaft (ungezuckert), getrocknetes Obst oder Fruchtschnitten (ungezuckert).
- Verzehren Sie als Eiweißlieferanten Molke, Buttermilch, Dickmilch, Milch, Quark, Joghurts, Sojaprodukte sowie vegetarische Brotaufstriche.

Zubereitungsarten	
Geeignet	Ungeeignet
Dämpfen, Dünsten, Kochen	Frittieren Starkes Anbraten
Garen in beschichteten Töpfen, Pfannen, im Ofen, in Folie, im Tontopf Fettfreies Grillen	Rösten

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht – sollten Sie Übergewicht haben, so nehmen Sie langsam (0,5 – 1 kg / Woche) ab. Übergewicht beginnt definitionsgemäß ab einem BMI von > 25. Versuchen Sie

BMI = Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

18,5 – 25 = normal

> 25 = Übergewicht

daher, sich im Bereich des Normalgewichts zu bewegen bzw. dieses zu erreichen. Vermeiden Sie dabei allerdings eine zu rasche Gewichtsabnahme, da diese die Gallensteinbildung fördert. Je weniger Fett Sie essen desto weniger Galle muss aus der Gallenblase freigesetzt werden. Aus dem Fettgewebe wird beim Abnehmen Cholesterin freigesetzt, welches zusammen mit der in der Gallenblase verweilenden Galle zu Gallensteinen umgewandelt werden kann. Essen Sie daher auch während einer Diät in Maßen Fett, allerdings wenig tierisches, sondern mehr pflanzliches.

- Trinken Sie – wenn überhaupt – nur in Maßen Alkohol (<20 g bei Frauen, <70 g bei Männern). Bei einer alkoholbedingten Fettleber ist jeglicher Alkohol verboten!
- Bei Leberzirrhosen kann es zu einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kommen, v. a. an den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, dem B-Komplex, Calcium, Kalium, Magnesium und Zink – ergänzen Sie Ihre tägliche Zufuhr notfalls mit entsprechenden Kombinationspräparaten, falls Sie Ihren Bedarf trotz einer vollwertigen Ernährung nicht decken können.
- Wählen Sie möglichst nur die Lebensmittel aus, die in der folgenden Tabelle in der linken Spalte stehen, also bei einer leichten Vollkost als geeignet gelten.

Fettleber

Je nach Ursache für die Entstehung der Fettleber gelten besondere Ernährungsrichtlinien:

Mastfettleber:

Reduktion des Körpergewichts, wenig Zucker, wenig und nur hochwertiges Fett (Fischöle, Raps- u. Olivenöl), viele Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß

Alkoholfettleber:

Kein Alkohol, Behebung aller alkoholbedingten Defizite an Mikronährstoffen (alle wasserlöslichen Vitamine, die meisten fettlöslichen Vitamine, Magnesium, Kalium, Calcium, Phosphor, Zink, Selen, essentielle Eiweißbausteine (Aminosäuren), Linolsäure)

Diabetische Fettleber*: Stoffwechsel optimieren

Fettleber bei Fructoseunverträglichkeit*: fructosearme Kost

Mangelfettleber: Beseitigung der Mangelzustände (Eiweiß, B-Vitamine...)

**Ernährungstipps bei Diabetes und Fructoseunverträglichkeit sind beim Institut für Mikroökologie, 35745 Herborn, erhältlich*

Geeignet	Ungeeignet
<p>Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Getreideflocken (alles möglichst aus Vollkorn) Feines Vollkornbrot, altbackenes Brot Dampf-, Pellkartoffel, Püree aus Pellkartoffeln, Kartoffelbrei u. –klöße Karotten, Fenchel, Kohlrabi, grüner Salat, Zucchini Reifes frisches oder gekochtes Obst Weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen Fisch, Fischwaren ohne Öl Mageres Rind-, Kalbfleisch, Geflügel, fettarme Wurstsorten aus o. g. Fleisch Fettarme Milch u. –produkte (Käse, Joghurt, Quark) Fettarme Brühen, Suppen, Soßen Tee, stille Mineralwässer, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte Milde Gewürze, Kräuter, milder Essig, Zitronensaft Speisefette (kaltgepresste Pflanzenöle, ungehärtete Streichfette) und Zucker in Maßen</p>	<p>Gebratene, frittierte Kartoffeln, Kroketten, Kartoffelgerichte mit Speck u. Mayonnaise Sämtliche Kohlsorten (Grün-, Rot-, Weiß-, Rosen-, Sauerkraut, Wirsing), Lauch, Zwiebeln, Paprika, Gurken, Oliven, Pilze, Rettich, Hülsenfrüchte, Salate mit fetten Dressings / Mayonnaise Unreifes, rohes Steinobst, Avocados Hartgekochte Eier, Eierspeisen mit viel Fett oder Mayonnaise Grobes Vollkornbrot, frisches Brot, frischer Hefekuchen, fette Backwaren, Fettgebackenes, Blätterteig, Brandteig Fetter Räucherfisch, Fischkonserven in Öl Fettes, geräuchertes, stark angebratenes Fleisch, Gans, Ente, Geflügelhaut, geräucherte Wurst- u. Fleischwaren Fette Brühen, Suppen, Soßen Sahne, Rahm, Vollmilch, fette Käsesorten über 45 % Fett i. Tr. Curry, Zwiebel, Pfeffer, Knoblauch, Senf, Meerrettich, Essigessenz, scharfe Gewürzmischungen Alkohol, Sprudelgetränke Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Gelees, Konfitüren mit viel Zucker Speisefette in großen Mengen Viel Zucker</p>

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien.