

Ernährungsempfehlungen bei Leberzirrhose

Lieber Patient, in diesen Unterlagen finden Sie Informationen und Ernährungstipps zu Ihrer Erkrankung.

Die Leber ist ein sehr wichtiges Stoffwechselorgan, in der die Nährstoffe aus unserer Nahrung in körpereigene Substanzen umgebaut werden. Sie ist unsere chemische Fabrik.

Aus diesen komplexen Vorgängen resultieren zahlreiche Ernährungstipps, die wir Ihnen im Folgenden stichwortartig vorstellen möchten. Eine persönliche Ernährungsberatung ersetzt diese Information nicht und sollte zusätzlich erfolgen:

- Besser 6 kleinere, als 3 große Mahlzeiten essen.
- Am späten Abend (z.B. 21 – 22⁰⁰ Uhr) ½ - 1 Scheibe Brot mit Belag als Spätmahlzeit
- Bevorzugen sie bitte ballaststoffreiche Brotsorten, z.B. fein vermahlene Vollkornbrot, Körnerbrot oder Mehrkornbrötchen. Ballaststoffe binden unerwünschte Giftstoffe, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden.
- Sie sollten etwa 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen. Wählen Sie darum häufig eiweißreiche Lebensmittel aus. Am Ende dieser Information finden Sie eine Tabelle, die Ihnen Auskunft über den Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel gibt. Bei Problemen mit Essen und Trinken, z.B. Appetitmangel kann es sinnvoll sein, eine eiweißreiche Trinknahrung einzusetzen. Sie kann zum Teil sogar von Ihrem Arzt verordnet werden.
Manchmal wird immer noch eine eiweißarme Ernährung bei Leberzirrhose empfohlen. Diese Diätform sollte so nicht mehr durchgeführt werden. Es gibt nur wenige Ausnahmesituationen, in denen eine (meist künstliche) streng eiweißarme Diät unter ärztlicher Aufsicht für maximal 48 Stunden durchgeführt werden sollte.
- Essen Sie 2-3 Milchprodukte täglich (Milch, Buttermilch, Quark, Käse, ...). Milchprodukte sind gut verträglich und ihr Eiweiß ist für die Leber wahrscheinlich besser abbaubar.

- Wählen Sie 2-3 mal pro Woche eine kleine Portion Fleisch, Fisch, Geflügel.
- Wenn Sie Hülsenfrüchte essen möchten, bedenken Sie bitte, dass Sie zu starken Blähungen führen können, welche durch ihre Grunderkrankung verstärkt werden. Soweit verträglich sind pflanzliche Eiweißträger aber auch Lieferanten für hochwertiges Eiweiß und für die Leber gut verträglich. Probieren sie kleine Mengen, ohne zusätzlich viel Fett zu essen (z.B. Linseneintopf oder Erbsensuppe, fein püriert mit magerem Kasseler oder Brühwürstchen, statt fetter Wurst).
- Beachten Sie bitte unbedingt die erlaubte Trinkmenge. Falls sie starke Wassereinlagerungen haben, kann es sinnvoll sein vorübergehend salzarm zu essen. Verwenden sie dann Gewürze und Kräuter zum Würzen und vermeiden sie sehr salzreiche Lebensmittel, z.B. gesalzenen oder eingelegten Fisch (in Dosen), Schinken und andere gepökelte Wurstsorten, Brühe.
- Bei Varizen in der Speiseröhre ist es üblicher weise nicht notwendig, besonders zubereitete Speisen (z.B. weich oder gar püriert) zu essen. Achten Sie jedoch darauf, außerordentlich gut zu kauen, damit die geschluckten Speisen die Speiseröhre gut passieren können. Sollten sie bei bestimmten Speisen Beschwerden haben, meiden sie diese und fragen uns nach einer sinnvollen Alternative.
- Trinken Sie keine alkoholischen Getränke

Etwa 10 g Eiweiß sind zum Beispiel enthalten in:

Tierische Produkte	Pflanzliche Produkte
350 ml Milch 3,5% Fett	3 Scheiben Brot
250 ml Buttermilch	150 g Mürbeteig
250 ml Kakao	100 g Müsli
300 g Naturjoghurt 3,5 % Fett	60 g Vollkornnudeln roh
75 g körniger Frischkäse	500 g Kartoffel
40 g Edamer 45% Fett i. Tr.	135 g Reis
40 g Gouda	200 g Steinpilze
33 g Harzer Käse	250 g Grün-, Rosenkohl
30 g Emmentaler	900 g Möhren
50 g Camembert	500 g Blumenkohl
45 g Brie	250 g Champignons
100 g Früchtequark	50 g Kidneybohnen
80 g Quark 20 % F	50 g weiße Bohnen
110 g Ricotta	50 g Linsen getrocknet
54 g Feta	50 g Erbsen getrocknet
50 g Putenbrust	25 g Sojafleisch, trocken
50 g Rindfleisch, Muskel	100 g Tofu
50 g Schweinefleisch, mager	
1 Ei Größe L	
50-60 g Fischfilet	

Quelle: GU Nährwert Kalorien Tabelle, Elmadfa, GU 2003

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam