

Ernährungsratgeber Leber und Galle

Genießen erlaubt

2. Auflage



Auch wenn Sie Probleme mit der Leber oder Galle haben, müssen Sie keine Schonkost essen. Es gilt einfach, einige Regeln bei den Zutaten und beim Kochen zu beachten.

- Verzichten Sie möglichst ganz auf Alkohol! Ansonsten: Vermeiden Sie vor allem „harte“ Getränke, trinken Sie alkoholische Getränke nur in Maßen, und genießen Sie ihn in kleinen Schlucken.
- Achten Sie auf versteckte Fette (anfangs sogar darauf verzichten).
- Vermeiden Sie es, zu heiße sowie extrem fett gebratene und gewürzte Speisen zu sich zu nehmen.
- Wählen Sie bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten schonende Arten. Zum Beispiel Dünsten, Garen im Schnellkochtopf und fettarmes Braten in beschichteten Pfannen. Die Kost soll schmackhaft, appetitanregend und leicht bekömmlich sein.
- Frisches Brot und Rohkost – schlecht bei Gallenleiden! Alle Brotsorten sollten vor Verzehr mindestens einen Tag gelagert werden. Statt Rohkost sollte das Gemüse immer gegart werden.
- Eiweißreiches Essen ist wichtig, es dient zum Aufbau von Leberzellen. Kohlenhydrate sind gut verträglich, wichtig: Kauen Sie gut, das ist wichtig für die Vorverdauung der Kohlenhydrate im Mund.
- Nehmen Sie reichlich Vitamine und Mineralstoffe (A- und B- Vitamine) zu sich.
- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten statt drei großer.
- Meiden Sie Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Unverträglichkeiten führen, essen Sie immer langsam und bewusst.
- Essen Sie fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse.
- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser oder Kräutertee.
- Verwenden Sie möglichst frische Zutaten und achten Sie auf die Herkunft Ihrer Nahrungsmittel.

Die Autoren



Diätassistent und Bestsellerautor Sven-David Müller gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in neun Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als 2,5 Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Diese Auszeichnung erhielt er

für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung. Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.



Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.

Genießen und Leber und Galle entlasten.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich mit Genuss und Raffinesse bei Leber- oder Gallenwegserkrankungen ernähren, Ihre Beschwerden lindern und diesen vorbeugen können.

Grundlage einer solchen Ernährungsweise sind nicht strenge Diätpläne, sondern abwechslungsreiche Mahlzeiten mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und viel Ballaststoffen. Hierfür finden Sie in diesem Ratgeber den idealen Begleiter.

Leicht verständlich fassen die Autoren die wichtigsten Informationen über Leber und Galle zusammen. Spezialtabellen, Musterpläne und 60 köstliche Rezepte mit allen wichtigen Nährwerten sowie Kupfer- und Ballaststoffangaben helfen, die Ernährung umzustellen.

Aus dem Inhalt

- Leber und Galle – wichtig zu wissen
- Die Ernährung umstellen – aber wie?
- 60 köstliche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen



**Wichtige Regeln, Tipps und
60 Rezepte weisen den Weg in
eine leber- und gallenfreundliche
Ernährung mit Genuss.**

Ballaststoffe entlasten die Leber

Hitparade der ballaststoffreichen Lebensmittel

		kcal/ 100 g	mg/ 100 g
1.	Pfifferling, getrocknet	120	58
2.	Weizenkleie	172	45
3.	Leinsamen	372	35
4.	Kakaopulver	343	33
5.	Sojamehl	197	28
6.	Mohnsamen	472	21
7.	Kokosnuss-Raspeln	611	20
8.	Hülsenfrüchte, getrocknet	278	17
9.	Mandeln	570	15
10.	Roggen-Vollkornmehl	294	14
11.	Hirsekörner	331	13
12.	Zartbitterschokolade	497	12
13.	Vollkornteigwaren ohne Ei	323	12
14.	Erdnuss, geröstet	579	11
15.	Aprikose, getrocknet	250	11
16.	Sesamsamen	559	11
17.	Nüsse, im Durchschnitt	562	11
18.	Apfel, getrocknet	278	11
19.	Vollkorn-eierteigwaren	333	10
20.	Weizen-Vollkornmehl	309	10

Hitparade der ballaststoffarmen Lebensmittel

		kcal/ 100 g	mg/ 100 g
1.	Reis, parboiled, gegart	108	0,5
2.	Heringsfilet in Tomatensoße	184	0,5
3.	Bismarckhering Konserve, abgetropft	180	0,5
4.	Salami	360	0,5
5.	Sorbet	139	0,4
6.	Reis, geschält, gegart	93	0,4
7.	Schweineschnitzel, paniert	175	0,4
8.	Frikadelle	251	0,4
9.	Eis mit Früchten	155	0,4
10.	Fruchtsaftgetränke	47	0,3
11.	Gemüsebrühe	15	0,3
12.	Quarkspeisen, Joghurt	119	0,3
13.	Milchreis	156	0,3
14.	Melone, frisch	38	0,2
15.	Wassermelone, frisch	38	0,2
16.	Orange, Fruchtsaft	45	0,2
17.	Eis, Sorbet	163	0,2
18.	Käsesahnetorte	209	0,2
19.	Mortadella, Konserve	309	0,2
20.	Hausmacher Blutwurst	344	0,2

Besser austauschen!

BALLASTSTOFFREICH	BALLASTSTOFFARM/-FREI
Vollkornbrot	Weißbrot
Vollkornreis	geschälter Reis
Vollkornnudeln	Eierteigwaren
Obst (insbesondere Beerenobst)	Fleisch und Wurst
Gemüse (insbesondere Kohl)	Eier
Hafer-/Weizenkleie	Fisch
Nüsse und Samen (kalorienreich)	Geflügel
Vollkorngetreide (z. B. Vollkornhaferflocken)	Milch und Milchprodukte



Die häufigsten Leber- und Gallenwegserkrankungen im Überblick

KRANKHEIT	SYMPTOME	URSACHEN
Fettleber	<ul style="list-style-type: none"> • Ermüdung • Appetitverlust • Völlegefühl • Blähungen • Druckgefühl im Oberbauch (selten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Diabetes mellitus • Übergewicht • Medikamente, Giftstoffe • Fettstoffwechselstörungen • (Heil-)Fasten, Crashdiäten • Mangelernährung, Anorexie • Entzündliche Darm-erkrankungen
akute Hepatitis (akute Leber-entzündung)	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechtes Allgemeinbefinden • Appetitlosigkeit • Übelkeit • Leichtes Fieber • Müdigkeit • Gelbsucht • Dunkler Urin • Heller Stuhlgang • Juckreiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Infektion mit Hepatitisviren
chronische Hepatitis (chronische Leber-entzündung)	<ul style="list-style-type: none"> • Mattigkeit • Beschwerden im rechten Oberbauch • Gelenkschmerzen • Evtl. Juckreiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Infektion mit Hepatitisviren • Alkohol • Arzneimittel

KRANKHEIT	SYMPTOME	URSACHEN
Leberzirrhose	<ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit • Abgeschlagenheit • Übelkeit • Gewichtsverlust • Verminderte Leistungsfähigkeit • Blaue Flecken • Blutungen • Potenzprobleme • Leberhautzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • (Übermäßiger) Alkoholkonsum • Hepatitis B oder C • Erblich bedingte Stoffwechselerkrankung (selten) • Schädigung durch Chemikalien (selten)
Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit)	<ul style="list-style-type: none"> • Leberzirrhose 	<ul style="list-style-type: none"> • Erblich bedingt
Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit)	<ul style="list-style-type: none"> • Bronzediabetes • Leberzirrhose • Störungen des Hormonhaushaltes • Herzerkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erblich bedingt (primär) • Bluterkrankung (sekundär)
Gallensteine	<ul style="list-style-type: none"> • Unspezifische Bauchbeschwerden (Völlegefühl, Blähungen, Druck unter dem rechten Rippenbogen) • Unverträglichkeit von Kaffee und anderen Röststoffen • Unverträglichkeit von fetten, gebratenen oder blähenden Speisen • Unverträglichkeit von kalten Getränken • Krampfartige Schmerzen, Brechreiz, Übelkeit, Aufstoßen und eine kurze Gelbfärbung bei Koliken 	<ul style="list-style-type: none"> • Erblich bedingt • Fettreiche Ernährung • Schwangerschaft, Östrogeneinnahme • Cholesterinreiche, aber ballaststoffarme Kost und Diabetes erhöhen das Risiko

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Leber und Galle

Genießen erlaubt

2. Auflage



schlütersche

6 **VORWORT**

9 **LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN**

- 10 Leber und Gallenblase bilden ein Organsystem
- 14 Lebenswichtige Funktionen der Leber
- 18 Erkrankungen von Leber und Gallenblase

37 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?**

- 38 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe
- 46 Das richtige Gewicht
- 49 Ernährungstherapie bei Leber- und Gallenwegserkrankungen
- 70 10 Tipps für das tägliche Leben
- 72 Musterpläne



Ab Seite 72
finden Sie sieben
Musterpläne für
die häufigsten
Erkrankungen
von Leber und
Gallenblase.

89 **60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI LEBERERKRANKUNGEN**

90 **Leckere Frühstücksideen**

- 90 Früchtebrötchen
- 92 Fruchtiger Kefirshake
- 94 Sonntagsfrühstück
- 96 Vitamincocktail
- 98 Frischer Birnenquark
- 99 Schweizer Frühstück
- 100 Kräuterkäse
- 102 Rührei „Toskana“
- 104 Rucola-Hüttenkäse
- 106 Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre
- 107 Birnen-Zimt-Gelee
- 108 Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

110 **Herzhaftes Mittagessen**

- 110 Hähnchenfilet mit Kräuterkruste
- 112 Schnitzel-Zucchini-Röllchen
- 114 Hähnchen „Asia“
- 115 Grüne Rindfleischpfanne
- 116 Spinatauflauf
- 117 Thunfischsoße mit Oliven
- 118 Geschnetzeltes mit Mangold
- 120 Fischgeschnetzeltes „India“
- 122 Roter Couscous
- 123 Gebackene Polenta
- 124 Rotes Seezungensrisotto
- 126 Spaghetti à la Toskana
- 127 Süße Kartoffeln



Lecker essen und
dabei Leber und
Galle schonen.

- 128 Fischfilet „Madagaskar“
- 130 Risotto „Mamma Leone“
- 132 Tomatensoße
- 133 Exotisches Kartoffelpüree
- 134 Vegetarische Lasagne
- 136 Gemüseauflauf „Kreta“
- 138 Fruchttige Gemüsepfanne mit Serranoschinken
- 139 Zucchini „Casablanca“

- 140 **Leichte Abendessen**
- 140 Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Schinkenstreifen
- 142 Herbstsalat
- 144 Reissalat mit Mandarinen
- 146 Rucola mit Parmesanspänen
- 147 Nudelsalat „Yvonne“
- 148 Sizilianischer Vesperteller
- 149 Gebratener Spargel mit Schinkenkrustis
- 150 Gemüsetoast „Rhodos“
- 151 Zitronengrassuppe
- 152 Lauchcremesuppe
- 154 Pastinakensuppe
- 155 Artischockenbruschetta
- 156 Gefüllte Tomatenscheiben
- 157 Olivenbruschetta

- 158 **Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts**
- 158 Selbstgemachter Brombeerjoghurt
- 159 Bananen-Grapefruit-Gelee
- 160 Echte Vanillesoße
- 161 Mangodessert
- 162 Winterliche Creme
- 164 Süßer Auflauf
- 166 Gugelhupf
- 167 Zitronenlimonade
- 168 Zitronenmelisse-Eistee
- 169 Knusperwaffeln
- 170 Windbeutel
- 172 Selbstgemachtes Fruchteis
-
- 174 **ANHANG**
- 174 **Adressen**
- 175 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers, und ohne die Gallenflüssigkeit ist die Verwertung von Nahrungsfett nicht möglich. Entwicklungsgeschichtlich haben Leber und Gallenwege einen gemeinsamen Ursprung im hepatopankreatischen Ringpolster des Mitteldarms. Bei den Erkrankungen der Leber und der Gallenwege spielt die moderne Ernährungsmedizin sowohl in der Prophylaxe als auch dem therapeutischen Konzept eine bedeutende Rolle.

In Deutschland leiden viele Millionen Menschen an Erkrankungen der Leber und der Gallenwege: Gallensteine sind eine Volkskrankheit, die unter anderem auf Überernährung zurückzuführen ist. Ihnen kann beispielsweise durch eine fettarme Kost, die reich an Ballaststoffen ist, vorgebeugt werden. MCT-Fette sind hier hervorragend verträglich. Bei der Leberzirrhose ist die Feststellung der individuellen Eiweißtoleranz wichtig. Wichtig ist auch die regelmäßige Diätberatung, die dieses Ratgeber-Kochbuch ergänzen, aber nicht ersetzen kann. Leberentzündungen werden in erster Linie durch Viren verursacht, eine Leberzirrhose durch übertriebenen Alkoholkonsum. Bei allen Lebererkrankungen ist die Meidung von Alkohol die wichtigste ernährungsmedizinische Maßnahme.

Das vorliegende Buch „Ernährungsratgeber Leber und Galle“ ist übersichtlich und für den Laien verständlich geschrieben. Es vermittelt den aktuellen Stand der Ernährungsmedizin. Wichtigen allgemeinen Empfehlungen folgen zahlreiche Rezepte, die bei Gallen- und Lebererkrankungen bestens geeignet sind. Das Buch kann eine individuelle Ernährungsberatung durch Diätassistenten zwar nicht ersetzen, es stellt aber eine wichtige und gute Ergänzung dar.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und guten Appetit!

*Ihr
Sven-David Müller*

*Ihre
Christiane Weißenberger*



Christiane
Weißenberger
Diätassistentin/
Diabetesassistentin



Sven-David Müller
Diätassistent/
Diabetesberater



LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN

Die Leber ist die chemische Fabrik des menschlichen Körpers und gleichzeitig seine Kläranlage. Normalerweise funktioniert sie gut, wird sie jedoch überbelastet, zum Beispiel durch zuviel Alkohol, so kann sie der Entgiftung des Körpers nicht nachkommen. Die Gallenblase kann ebenfalls erkranken. Schmerzhafte Entzündungen oder Gallensteine können die Gallenblase, die zur Speicherung der Gallenflüssigkeit in Ruhephasen dient, funktionsuntüchtig machen.



Leber und Gallenblase bilden ein Organsystem



Die Leber ist beim Um-, Auf- und Abbau von Nahrungsinhaltsstoffen beteiligt.

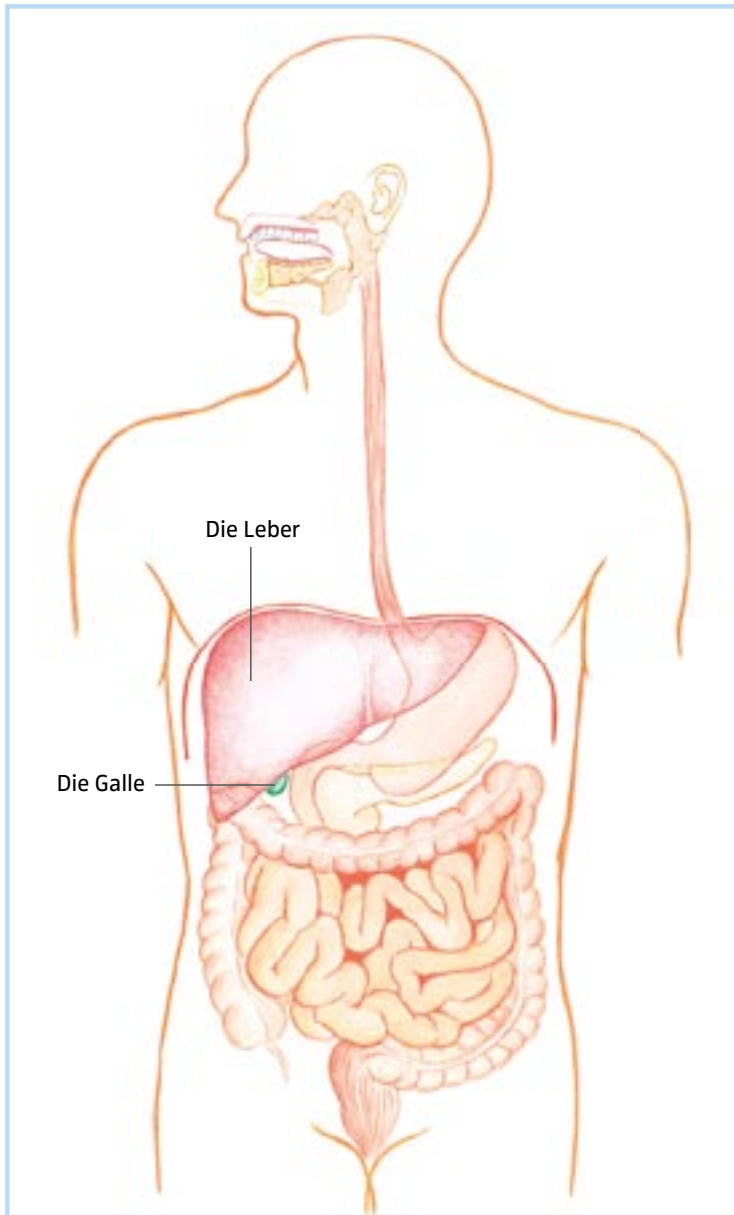
Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers und hat vielfältige Aufgaben bei der Speicherung, dem Um-, Auf- und Abbau von Nahrungsinhaltsstoffen. Beispielsweise baut die Leber körpereigenes Eiweiß auf. Ohne die Leber ist der Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel nicht möglich. Die in der Leber gebildete und in der Gallenblase gesammelte Gallenflüssigkeit ist notwendig, um Nahrungsfett zu verdauen. Vor diesem Hintergrund ist leicht nachvollziehbar, dass bei Erkrankungen von Leber und Gallenblase die Ernährung eine sehr wichtige Rolle spielt. Viele Patienten mit chronischen Leberkrankheiten leiden unter einem Vitamin- und Mineralstoffmangel, dem man mit einer entsprechenden Ernährung entgegenwirken kann.



Die Leber ist das größte Organ des Menschen.

Die braunrote Leber liegt im rechten Oberbauch, im Schutz des knöchernen Brustkorbes unter dem rechten Rippenbogen, und reicht nach links bis in die Magengrube. Wichtige Nachbarorgane sind die rechte Niere, Dickdarm, Magen und Zwölffingerdarm, der erste Abschnitt des Dünndarms sowie die Bauchspeicheldrüse. Die Leber ist mit rund 1500 Gramm Gewicht die schwerste Drüse des menschlichen Körpers und gleichzeitig das größte innere Organ des Menschen.

Die Leber (medizinisch Hepar) ist in einen rechten größeren und einen linken kleineren Lappen gegliedert. Auf der Leberunterseite treten die Pfortader und die Leberarterie ein – das Blut aus beiden Adern durchfließt die Leber in kleinen Blutkapillaren und versorgt sie mit Sauerstoff für die vielen Stoffwechselfvorgänge. Anschließend verlässt das Blut die Leber wieder über die Lebervenen. Die Pfortader liefert zusätzlich die Nährstoffe aus den Verdauungsorganen, aber auch Schadstoffe, die in der Leber entgiftet werden müssen.



Sitz von Leber und
Galle im mensch-
lichen Körper.

Sowohl aus dem rechten als auch aus dem linken Leberlappen geht ein großer Gallengang hervor. Das System der Gallengänge besteht aus dem Lebergallengang, in dem die Gallenflüssigkeit, die in der Leber produziert wird, bis zu einer Aufzweigung führt. Von hier gelangt die Gallenflüssigkeit, die für die Fettverdauung notwendig ist, entweder auf dem Wege des Blasengangs zur Gallenblase (medizinisch Vesica fellea) oder über einen gallenflüssigkeitsabführenden Gang in den Zwölffingerdarm.

Die Leberlappen sind in etwa 50.000 bis 100.000 Leberläppchen unterteilt, die wiederum aus circa 3.000.000 Leberzellen (medizinisch Hepatozyten) bestehen. Diese Leberzellen sind der Ort, an dem die komplexen Stoffwechselforgänge der Leber ablaufen.

Die Gallenblase – ein Anhängsel der Leber

Die Gallenblase liegt direkt hinter der Leber. Sie ist ein birnenförmiges Säckchen, das die unablässig von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit sammelt, eindickt und speichert. Die Gallenblase fasst rund 40 Kubikzentimeter Gallenflüssigkeit. Das sind etwa 1½ Schnapsgläser oder drei Esslöffel voll. Die Gallenflüssigkeit entsteht in den Leberzellen des linken und des rechten Leberlappens. Die in der Wand der Gallenblase befindliche Muskulatur ermöglicht ein Zusammenziehen der Gallenblase und die Entleerung des Gallenblaseninhalts. Das passiert bei fettreichen Mahlzeiten. Wenn Fett schlecht vertragen wird, liegt das oftmals an einer Fehlfunktion der Gallenproduktion. Krampfartige Zusammenziehungen der Gallenblasenmuskulatur können sehr starke Schmerzen auslösen.

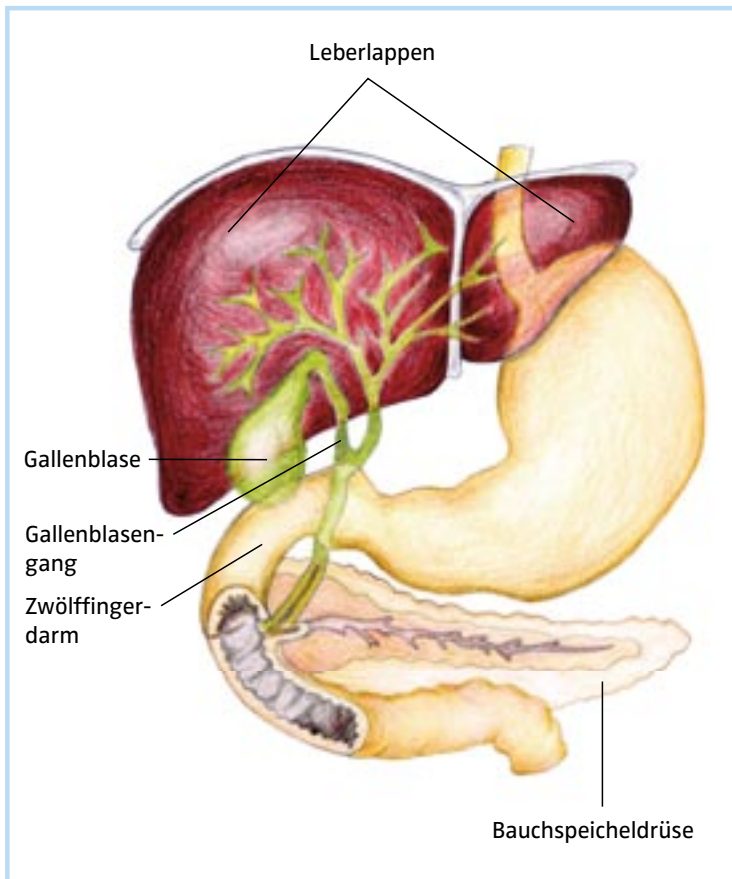


Wer Fett schlecht verträgt, sollte seine Gallenproduktion überprüfen lassen.

Die Pfortader führt nährstoffreiches Blut zur Leber

Die Blutgefäße, die die Verbindung zwischen Magen-Darm-Trakt und Leber übernehmen, sind für die Ernährung und Versorgung des Organismus wichtig. Die Verbindung bezeichnet der Medizi-

ner als Pfortadersystem, es verbindet das Blutgefäßsystem des Darms mit dem der Leber. Dadurch gelangt das nähr- und wirkstoffreiche Blut aus dem Darm über die Pfortader zur Leber. Die Nahrungsinhaltsstoffe, insbesondere die Abbauprodukte der Kohlenhydrate und die Bausteine der Eiweiße, die Aminosäuren, gelangen nach der Verdauung und Aufnahme in die kleinsten Blutgefäße als erstes zur Leber. Die Leberarterie bringt sauerstoffreiches Blut zur Leber.



Das Organsystem
Leber und Galle



25 Prozent des im Körper befindlichen Blutes durchströmen jede Minute die Leber!

Die Leber ist dem Herzen vorgelagert. Sie kann erhebliche Mengen Blut in den Kreislauf werfen und ist stark durchblutet. In der Leber herrscht ein starker Blutfluss: 25 Prozent des im Körper befindlichen Blutes durchströmen jede Minute die Leber.

Beeinträchtigungen des Blutflusses, wie sie beispielsweise bei der Leberzirrhose vorliegen, können schwerwiegende Folgen haben. Der Blutabfluss geschieht über drei Lebervenen in die untere Hohlvene, ein kräftiges Blutgefäß der Brust- und Bauchhöhle.

Ist der normale Durchfluss des Pfortaderblutes durch die Leber – beispielsweise durch Verhärtung des Organs (Leberzirrhose) – behindert, entsteht ein Rückstau des Blutes. Dieser kann zu Krampfadern in der Speiseröhre führen. Diese Gefäße wölben sich dann im unteren Drittel, also vor dem Mageneingang, in die Speiseröhre hinein. Gefürchtete Komplikationen sind dabei schwer stillbare Blutungen.

Lebenswichtige Funktionen der Leber



In der Leber finden wichtige Prozesse des Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels statt.

Stoffwechselzentrale Leber

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan in unserem Körper. Aufgenommene Nährstoffe werden der Leber vom Verdauungstrakt über die Pfortader zugeführt und dort um- oder abgebaut. Die Leber versorgt auf diese Weise den Körper vor allem mit den lebenswichtigen Stoffen wie Eiweißen, Kohlehydrate und Fette.

Eiweiße aus der Nahrung werden im Darm und in der Leber in ihre Bausteine, die Aminosäuren, abgebaut und dann in der Leber zu körpereigenen Proteinen umgebaut. Dies sind vor allem Strukturbestandteile unseres Körpers wie z. B. Hormone oder Hämoglobin im Blut. Nur in Notfällen werden Eiweiße zur Energieversorgung genutzt.