



# LEBERERKRANKUNGEN - DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Dr. med. Ingolf Roschke

Mehr Informationen zum Thema Leber unter:  
[www.proleber.de](http://www.proleber.de)



1.	Einleitung	3
2.	Das Einmaleins der gesunden Ernährung	4
3.	Fleisch und Fleischwaren	6
4.	Fisch	7
5.	Obst und Gemüse	8
6.	Milch und Milchprodukte	10
7.	Eier	11
8.	Brot und Getreide	12
9.	Brotaufstriche und Gewürze	13
10.	Getränke	14
11.	Süßwaren	15
12.	Fette	16
13.	Tipp: Tagesmenü	18
14.	Spezielle Diätmaßnahmen	19

Herausgeber: Merz Pharmaceuticals GmbH, Frankfurt  
Autor: Dr. med. Ingolf Roschke

Liebe Leserin, lieber Leser,

Erkrankungen der Leber sind heutzutage weit verbreitet. Durch falsche Ernährung, überhöhten Alkoholkonsum, Medikamente und Umwelteinflüsse ist die Leber zahlreichen Belastungen ausgesetzt, die oftmals zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen.

Aber so, wie wir unsere Leber durch falsche Lebensgewohnheiten schädigen können, so können wir umgekehrt auch sehr viel für unsere kranke Leber tun. Oft genügt sogar schon eine Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten.

Dieser Ratgeber richtet sich sowohl an Menschen, die an einer chronischen Erkrankung der Leber leiden, als auch an diejenigen, die sich einfach nur „leberbewusst“ ernähren wollen. In den einzelnen Kapiteln können Sie sehen, was Ihrer Leber eher schadet und was ihr gut tut.

Aber keine Sorge! Sie werden schnell merken, dass Sie sich auch weiterhin gut und abwechslungsreich ernähren und ihrer Leber gleichzeitig etwas Gutes tun können.

Guten Appetit!

**Trinken Sie keinen Alkohol**

Alkohol ist der größte Feind der Leber! Denken Sie auch an versteckten Alkohol in Pralinen und anderen Gerichten.

**5x am Tag Obst und Gemüse**

Ob als Zwischen- oder Hauptmahlzeit, essen Sie mindestens 5-mal täglich Obst oder Gemüse, das stärkt Ihr Immunsystem und Ihre Leber!

**Viele kleine Mahlzeiten statt drei großer**

Damit versorgen Sie Ihren Körper kontinuierlich mit Nährstoffen, ohne Ihre Leber durch zu große Nahrungsmengen zu überlasten.

**Meiden Sie Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Unverträglichkeiten führen**

Das sind zum Beispiel sehr fettige Speisen, unreifes Obst oder blähendes Gemüse wie z.B. Kohl.

**Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen**

So bekommt Ihr Körper fast automatisch alle wichtigen Nährstoffe und das Essen wird nicht langweilig.

**Wählen Sie schonende Zubereitungsarten**

Zum Beispiel Dünsten, Garen im Schnellkochtopf und fettarmes Braten in beschichteten Pfannen. So gehen Ihnen die wichtigen Inhaltsstoffe und Vitamine Ihrer Nahrung nicht verloren!

**Essen Sie immer langsam und bewusst**

Vermeiden Sie es auch, zu heiße oder zu kalte Speisen zu sich zu nehmen.

**Verwenden Sie möglichst frische Zutaten**

Hier sind fast alle Nährstoffe noch enthalten und Sie können Ihren Körper vor der Belastung durch „faule“ und schimmelige Nahrung schützen, deren Gifte für die Leber sehr schädlich sind. Auf Fertigprodukte sollten Sie möglichst verzichten.

**Achten Sie auf die Herkunft Ihrer Nahrungsmittel**

Heutzutage sind viele Nahrungsmittel durch die industrialisierte Massenproduktion mit Gift- und Fremdstoffen belastet. Gönnen Sie sich deshalb so oft wie möglich Bioprodukte aus biodynamischem Anbau. Das ist besonders wichtig für Leberkranke!

### 3. FLEISCH UND FLEISCHWAREN

- Essen Sie möglichst nur zweimal in der Woche Fleisch.
- Bevorzugen Sie fettarme Sorten, wie z.B. Hühnerfleisch.
- Wie immer gilt: fettarm zubereiten, am besten in Olivenöl.

#### Empfehlenswert

Huhn, Pute  
Mageres Schweinefleisch, kleine Portionen  
Mageres Rindfleisch  
Ente, Rebhuhn und Fasan  
Wild  
Geflügelwurst  
Magerer Schinken

#### Möglichst vermeiden

Eisbein, Schnitzel und Bratwurst  
Speck  
Paniertes Fleisch  
Gans  
Stark gesalzener roher Schinken  
Sülze und Pasteten  
Blut- und Leberwurst

### 4. FISCH



- Fisch ist der Lieferant vieler lebenswichtiger Vitamine, v. a. der Vitamine A, B<sub>12</sub> und D.
- Vermeiden Sie stark fetthaltigen oder panierten Fisch und essen Sie stattdessen lieber einen der fettarmen Sorten.
- Gekocht oder gedünstet ist Fisch am gesündesten.

#### Empfehlenswert

Schellfisch  
Rotbarsch  
Seelachs  
Scholle  
Kabeljau

#### Möglichst vermeiden

Hering  
Karpfen  
Aal  
Makrele  
Ölsardinen  
Paniertes Fischfilet  
Fischkonserven

- Obst und Gemüse gehören als Vitamin- und Mineralstofflieferant täglich auf den Speiseplan.
- Verwenden Sie möglichst Produkte aus biologischem Anbau; so muss Ihre Leber weniger schädliche Stoffe verarbeiten.
- Gemüse möglichst nur dünsten oder dämpfen.
- Kaufen Sie Ihr Gemüse jahreszeitlich angepasst; so vermeiden Sie vitaminarme Treibhausprodukte.
- Gemüse kurz vor dem Gebrauch unter fließendem Wasser waschen; sonst lösen sich wichtige Inhaltsstoffe.



### Empfehlenswert

Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Kartoffeln  
 Spargel, Fenchel, Spinat, Chicorée  
 Endivien, Feldsalat, Kopfsalat  
 Rote Beete, Tomaten, Zucchini  
 Reife Äpfel, Aprikosen, Bananen  
 Erdbeeren, Kiwis, reife Pfirsiche  
 Orangen, Mandarinen

### Möglichst vermeiden

Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen  
 Weißkohl, Rotkohl, Wirsing  
 Pommes frites und Bratkartoffeln  
 Kartoffelsalat mit Mayonnaise  
 Zu saures Obst, z. B. Grapefruit  
 Sehr unreifes oder überreifes Obst





## 6. MILCH UND MILCHPRODUKTE



- Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Speiseplans: für den Gesunden wie für den Leberkranken!
- Bei Käse sollte der Fettgehalt möglichst nicht über 30 % i.Tr. liegen.

### Empfehlenswert

Frischkäse  
Junge Käsesorten  
Fettarme frische Milch  
Buttermilch  
Joghurt  
Magerquark

### Möglichst vermeiden

Sehr fetthaltige Käsesorten  
Rohmilchkäse  
Schmelzkäse  
H-Milch  
Fertige Milchgetränke  
(z.B. Kakao)

## 7. EIER

- Neuere Erkenntnisse belegen, dass eine Verminderung der Eiweißzufuhr bei Lebererkrankungen nicht nötig ist.
- Verzehren Sie Ihre Eier möglichst frisch, am besten innerhalb einer Woche.
- Eier sollten Sie immer im Kühlschrank aufbewahren.

### Empfehlenswert

In Speisen verkochte Eier  
Gekochtes Ei  
Fettarm gebackenes Omelett  
Fettarm gebackener Pfannkuchen

### Möglichst vermeiden

Spiegelei  
Rührei mit Speck



- Verwenden Sie vorzugsweise Vollkornprodukte.
- Vollkornprodukte können zu Blähungen führen. Das können Sie durch schrittweises Einführen in Ihren Ernährungsplan vermeiden.
- Vermeiden Sie möglichst alle Weißmehlprodukte – hier sind keinerlei wertvolle Inhaltsstoffe mehr enthalten.

### Empfehlenswert

Vollkornbrot  
Grau- und Schwarzbrot  
Zwieback  
Reis, Nudeln  
Haferflocken  
Dinkel und Hirse  
Gries

### Möglichst vermeiden

Weißbrot  
Frisches Brot  
Mais\*  
Nüsse\*

\*Wegen der möglichen Schimmelpilzbelastung.



- Salz möglichst sparsam verwenden (bevorzugen Sie Jodsalz!).
- Scharfe Gewürze sollten Sie besser meiden.

### Empfehlenswert

Imkerhonig  
Vegetarische Brotaufstriche  
Milder Curry, Paprika  
Kümmel, Anis, Zimt und Fenchel  
Frische und getrocknete Kräuter  
Senf (nicht zu scharf)  
Zitronensaft  
Obst-, Wein-, Balsamicoessig

### Möglichst vermeiden

Schoko- oder Schokonusscreme  
Erdnussbutter  
Chili, Meerrettich u. a. scharfe Gewürze  
Zucker

- Immer daran denken: Alkohol ist tabu!
- Vermeiden Sie zu heiÙe oder zu kalte Getränke.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Trinken Sie über den Tag verteilt und nicht die gesamte Trinkmenge auf einmal.

**Empfehlenswert**

Kohlensaurefreies Mineralwasser  
 Milder Tee (Früchte- oder Kräutertee)  
 Obstsäfte (eventuell verdünnt)  
 Gemüsesäfte (eventuell verdünnt)  
 Kaffee in kleinen Mengen  
 Sauermilchprodukte

**möglichst vermeiden**

Alkohol in jeder Form  
 Kohlensaurereiche Getränke  
 GroÙe Mengen Kaffee  
 Espresso  
 Cola- und Limonadenge tränke



- Es gilt die Devise: in MaÙen genieÙen.
- Frischer Obstkuchen statt Sahnetorte, Joghurt statt Pudding!
- Vergessen Sie nicht den versteckten Alkohol in Pralinen und Torten.

**Empfehlenswert**

Frischer Obstkuchen  
 Obstjoghurt  
 Einfaches Hefegebäck  
 Biskuitkuchen

**Möglichst vermeiden**

Pralinen und Schokolade  
 Nougat und Marzipan  
 Creme- und Sahnetorten  
 In Fett gebackenes bzw. fettes Hefegebäck  
 Fertigpuddings und -cremes  
 Blatterteig\*  
 Murbe- und Blatterteiggeback\*

\*Sehr fettreich.



- Generell gilt: fettige Speisen möglichst meiden.
- Aber: Fett ist nicht gleich Fett! Fett pflanzlichen Ursprungs und mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist eine wichtige Energiequelle.
- Verwenden Sie möglichst keine raffinierten, sondern nur kaltgeschlagene Öle (Oliven-, Distel- und Weizenkeimöl) mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.
- Erhitzen Sie Ihr Öl möglichst nicht über 60 Grad, um die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu erhalten.
- Statt mit Butter und Butterschmalz lässt sich vieles auch viel gesünder in Olivenöl dünsten und braten.
- Ein zu hoher Fettverzehr begünstigt Übergewicht, die Entstehung einer Fettleber und frühzeitige Gefäßverkalkung.

### Empfehlenswert

Pflanzenmargarine aus dem Reformhaus\*  
Kaltgepresstes Olivenöl  
Weizenkeim-, Sonnenblumen- oder Distelöl  
Wenig Butter

### Möglichst vermeiden

Butter und Butterschmalz  
Back- und Bratmargarine  
Überhitztes Fett  
Palm- und Kokosfett  
Schweine- und Gänseschmalz  
Mayonnaise

\*Ohne gehärtete Fette.



**Frühstück:**

Vollkornbrot mit Marmelade und Magerquark  
1 Tasse Kaffee  
frisch gepresster Orangensaft  
Früchtemüsli

**Zwischenmahlzeit:**

1 Apfel und 2 Nektarinen

**Mittagessen:**

Seelachsfilet mit Pellkartoffeln und frischem Spinat  
anschließend frischer Obstsalat

**Zwischenmahlzeit:**

selbst gemachter Erdbeerkuchen ohne Sahne  
Kräutertee

**Abendessen:**

Vollkornbrot mit fettarmen Brotaufstrichen, dazu  
grüner Salat mit Tomaten, Chicorée und Schafskäse

- Wenn bei Ihnen eine Fettleber im Rahmen einer Fettsucht besteht, so sollten Sie eine vorsichtige Gewichtsreduktion anstreben.
- Da während einer akuten Leberentzündung (Hepatitis) meist eine Unverträglichkeit gegenüber Milchprodukten besteht, sollten Sie in diesem Fall Milchprodukte meiden.
- Besteht bei Ihnen eine Schrumpfleber (Zirrhose) mit gleichzeitiger Bauchwassersucht, so ist für Sie vor allem der Verzicht auf Kochsalz wichtig. Hier sollten Sie maximal 1–3 g pro Tag verwenden und gesalzene Nahrungsmittel wie Schinken, Käse usw. meiden.
- Besteht bei Ihnen eine so genannte leberbedingte Hirnleistungsstörung (hepatische Enzephalopathie), so kann ausnahmsweise und kurzzeitig eine Eiweißreduzierung nötig sein. Hier ist aber immer eine genaue Abstimmung mit Ihrem Arzt erforderlich, der für Sie die genaue Eiweißmenge festlegt, z. B. auf 40 g pro Tag.