

RATGEBER FÜR GALLENSTEINKRANKE

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an Gallensteinen. Hier sollten Sie folgende vorbeugenden Maßnahmen treffen, um nicht weitere Gallensteine zu bilden:

Übergewicht vermeiden (Ziel: Body-Mass-Index von 20-25 kg/qm; dieser wird errechnet, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt), denn übergewichtige Gallensteinpatienten erleiden besonders häufig Rückfälle der Gallensteine.

Cholesterinarme und ballaststoffreiche Ernährung (also viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, aber Fisch dafür).

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten verteilt über den ganzen Tag, auch eine kleine Spätmahlzeit. Dies hilft der Gallenblase sehr, die Galle gut zu durchmischen und damit die Steinbildung zu verhindern.

Zur Nacht ein Glas Milch trinken (führt zur Gallenblasenentleerung).

Vermeiden einer Behandlung mit Clofibraten (Medikamente zur Senkung der Triglyzeride) oder Östrogenen (weibliche Hormone).

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach der deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung der Erkrankungen von Magen, Darm, Leber (Gastro-Liga) e.V.)