

RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT LEBERERKRANKUNGEN

Sehr geehrte Patienten,

Hier 7 goldene Regeln, die Sie in Anbetracht Ihrer Erkrankungen befolgen sollten:

- 1) Meiden Sie jeglichen Alkoholgenuß.
 - 2) Grundsätzlich dürfen Sie alles essen, was Ihnen bekommt. **Allerdings sind bei der Ernährung gewisse Einschränkungen zu beachten:** Sie sollten darauf achten, daß etwa ein Drittel – noch besser die Hälfte - Ihrer täglichen Eiweißmenge tierischer Herkunft ist (also Milch, Quark, Käse, Fleisch, Fisch und Ei). Bei schweren Lebererkrankungen sollte die tägliche Eiweißzufuhr bei 120 g (1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht) liegen. Vermeiden Sie sehr fettes Fleisch, in schwimmenden Fett Gebackenes wie Pommes Frites oder Pfannkuchen. Butter darf gegessen werden, jedoch sollte Margarine auch nicht fehlen. Von Honig, Obst und Obstsaften in größeren Mengen ist dringend abzuraten, auch Süßigkeiten wie Schokolade, Gebäck und Kuchen sollten möglichst gemieden werden. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die gleichzeitig Vitamine und Ballaststoffe enthalten, z.B. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, ungeschälter Reis, Knäckebrot, Hafer- und Weizenflocken dürfen Sie essen.
- Insgesamt sollten also ca. 100 - 120 g Eiweiß, 200 g Kohlenhydrate und 150 g Fett täglich aufgenommen werden.
- 3) Achten Sie auf ausreichend Zufuhr von Ballaststoffen, um Verstopfung zu verhindern.
 - 4) Vermeiden bzw. reduzieren Sie Übergewicht (Ziel Body-Mass-Index: 20-25 kg/qm; dieser wird errechnet, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt)
 - 5) Bohnenkaffee nur meiden, wenn Galle, Magen und Zwölffingerdarm ebenfalls erkrankt sind, sowie bei Bluthochdruck und Schilddrüsenüberfunktion. Ansonsten dürfen Sie Kaffee trinken.
 - 6) Abwechslung im Speiseplan ist wichtig für eine ausgewogene Nährstoffmischung und macht das Essen überdies schmackhafter.
 - 7) Beachten Sie unbedingt die individuell auf Ihre Lebererkrankung abgestimmten Ernährungsratschläge Ihres Arztes.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(Nach: Ratgeber für Patienten von Merz und nach Ratgeber von Dr. Falk Pharma GmbH)