

Therapie bei Fettleber

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Grundstein** der Ernährung sollten **Gemüse**, sättigendes **Eiweiß** (etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fisch, Geflügel) und **hochwertige pflanzliche Öle** (etwa Lein- oder Olivenöl) sowie **zuckerarme Obstsorten** sein.
- ✓ **Fertigprodukte meiden, besser frisch kochen.** Es muss nichts Aufwendiges sein.
- ✓ Wenn Kohlenhydrate, dann möglichst komplexe, also **ballaststoffreiche**, wählen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis statt der hellen Variante.
- ✓ **Vorsicht mit Fruchtzucker/Fruktose:** Dieser Zucker belastet die Leber. Er steckt nicht nur in Obst, sondern wird vielen Fertigprodukten zugesetzt – v. a. Süßwaren, Eis, Desserts und Co., aber auch Getränken, Backwaren u. v. m. – Zutatenliste beachten!
- ✓ Nur 2-3 Mahlzeiten pro Tag. Keine Zwischenmahlzeiten. **Die Leber braucht Pausen!**
- ✓ Zur Leberentlastung evtl. **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18/19 Uhr), dazwischen 15-16 Stunden Pause. Oder **Kalorienfasten** mit nur 800 Kalorien täglich an 2 Tagen pro Woche. Mahlzeitenbeispiele dafür: zum Frühstück schwarzer Kaffee / Tee ohne Milch und Zucker + 1 Portion Joghurt (150 g) mit Beeren, mittags 2 gekochte Eier mit Chicorée-Salat, abends 1 Teller Gemüsesuppe mit 1/2 Scheibe Vollkornbrot. Oder: 1 **Hafertag** pro Woche (morgens, mittags, abends je 75 g Haferflocken mit Wasser oder fettfreier Brühe essen, s. Infoblatt „Haferkur“.)
- ✓ **Lösliche Ballaststoffe**, wie Inulin, wirken **präbiotisch**, also positiv auf die Darmflora. Sie beeinflussen schlechte Blutfette positiv und stärken die Leberfunktion. Lösliche Ballaststoffe findet man u.a. in Schwarzwurzeln, Topinambur, Karotten, Erbsen, Bohnen und Gerste oder zuckerarmem Obst wie Beeren, Äpfeln, Quitten und Zitrusfrüchten.
- ✓ Ausreichend trinken: unbedingt **kalorienfreie Getränke** wie Wasser und Tees (bevorzugt Löwenzahn und Schafgarbe).
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten: **150 Minuten moderate Aktivität** pro Woche helfen nachweislich, die Leber zu entfetten. Schwimmen, Rad fahren oder Wandern sind ideal.

Logi-Methode: **Logi (Low Glycemic Index)** heißt zu Deutsch niedriger Blutzuckerspiegel. Die Logi-Methode baut auf eine **kohlenhydratreduzierte Ernährung**. Am wichtigsten sind stärkearme Gemüse, Salate, Obst und hochwertige Öle. Auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte gehören zur täglichen Nahrungsaufnahme. In geringerem Maß sind Vollkornprodukte (Basmati-, brauner Reis, Nudeln) zu genießen – die üblichen Portionsgrößen erzeugen eine hohe glykämische Last! Getreideprodukte aus Weißmehl, Kartoffeln und Süßwaren sollen selten oder gar nicht konsumiert werden, weil sie den Blutzuckerhaushalt zu stark belasten.

Tellerprinzip: 50 % Gemüse, 25 % Fleisch/Fisch, 25 % ballaststoffreiche Beilage

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen (2 handtellergroße Portionen/Tag)	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amaranth, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Laugengebäck, Croissant; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Aprikosen, Avocado, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Quitte, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), Artischocken, Aubergine, Gurke, Fenchel, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen) Kürbis, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Spargel, Spinat, Schwarzwurzel, Tomate, Topinambur, Zucchini; alle Kohlarten, Sauerkraut; alle Pilze	<u>Wegen hohem Zuckergehalt eingeschränkt:</u> Mais, Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*) <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee (ohne Milch)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch (max. 2-3 x kleine Portionen/ Woche)	Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch; <u>Seltener</u> : Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Corned Beef, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik, Schinkenzwiebelmettwurst	Paniertes Fleisch; Wurstwaren (egal ob Aufschnitt, Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst)
Eier (max. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten</u> : Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.