

Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Köstlich essen für Leber & Galle

Über 130 Rezepte: Schonend, bekömmlich und leicht



Müller / Weissenberger

*Köstlich essen
für Leber & Galle*



Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Köstlich essen für
Leber & Galle

Über 130 Rezepte:
Schonend, bekömmlich und leicht



TRIAS



Maisfladen (S. 62)



Schokoladeneis (S. 110)

Leber- und Gallenerkrankungen, was ist das?

- 10 Die Leber versorgt
- 11 Gallenblase: »nur« ein kleines Anhängsel?
- 12 Übergewicht verursacht eine Fettleber
- 13 Richtig essen bei einer Fettleber
- 14 Häufigste Viruserkrankung: Hepatitis B
- 14 Wenn Hepatitis länger als sechs Monate anhält
- 15 Leberzirrhose
- 17 Gallensteinleiden

Richtig essen bei Leber- und Gallenerkrankungen

- 18 Auf diese Lebensmittel können Sie sich verlassen
- 20 Meine besonderen Lebensmittel
- 22 Richtig kochen: So schmeckt die Umstellung
- 26 Antworten auf häufige Fragen
- 29 Unterwegs essen
- 30 Ernährungs-Navi: Hier geht's lang

Rezepte - reichhaltig und lecker

36 Frühstück

Mit gut verträglichem Frühstück in den Tag starten.

48 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.

64 Hauptgerichte

Bekömmliches für den großen Appetit.

84 Besonderes

Schöne Gerichte, die sich prima für Gäste eignen.

88 Beilagen

Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

102 Süßes

Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

116 Backen

Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.



Omelett mit Tomate (S. 60)



Fischcurry Madras
(S. 82)



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Krankheiten der Leber und »Galle« sind Volkskrankheiten, unter denen Millionen Menschen leiden. Ihr Arzt hat auch bei Ihnen eine Erkrankung der Leber oder des Gallensystems festgestellt und nun sollen Sie auf Ihre Ernährungsweise achten? Was bedeutet die Diagnose für Sie? Dürfen Sie zukünftig nicht mehr nach Lust und Laune genießen und müssen eine strenge Diät einhalten, bei der alles abgewogen wird und nach der Uhr gegessen werden muss? Zum Glück ist die Zeit der Quark-Leber-Diät oder der strengen Schonkost bei Gallensteinleiden längst vorbei. In unserer Praxis beraten wir regelmäßig Patienten, die unter Erkrankungen der Leber und der »Galle« leiden, und haben hier vielfältige, jahrzehntelange Erfahrung.

Wir zeigen Ihnen in unserem Buch genau, worauf es ankommt und welche Regeln Sie tatsächlich einhalten müssen. Diätetik und Ernährungsmedizin sind Felder der Wissenschaft, die einem extremen Wandel unterworfen sind. Richtlinien, die noch vor wenigen Jahren galten, sind heute längst überholt.

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers. Wenn die Leber krank ist, bedeutet das, dass die Ernährungsweise an die Erkrankung angepasst werden muss. Eine gezielte Ernährungsanpassung kann bei praktisch allen Lebererkrankungen helfen. Sie können also viel für sich und Ihre Gesundheit tun.

Die Gallenblase ist überhaupt kein eigenständiges Organ. Sie ist ein kleines Säckchen, in dem die Leber die von ihr gebildete Gallenflüssigkeit speichert. Die Gallengänge und die Gallenblase sind jedoch Orte, wo sich oftmals krankhafte Veränderungen abspielen. Gallensteinleiden sind extrem häufig und betreffen viele Millionen Menschen.

Wir danken den vielen Patienten, die in unserer Diätberatung waren und uns durch ihre Fragen und Probleme bei der Erstellung dieses Buches geholfen haben.

Viel Gesundheit und Spaß beim Nachkochen wünschen Ihnen

Christiane Weißenberger und Sven-David Müller

Mein perfektes Dinner

Vorspeise

Rucola-Chinakohl-Salat

Für 2 Personen • 🕒 10 Min.

je 100 g Rucola und Chinakohl •
1 kleine rote Zwiebel • 2 TL Rapsöl •
2 TL Balsamicoessig • 2 EL Kresse •
Salz und Pfeffer

- Rucola und Chinakohl putzen und waschen. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl, Essig, Kresse und Gewürze verrühren und mit den Zutaten mischen.

Tipp Gallensteinpatienten streichen die Zwiebel.

Nährwerte pro Portion

87 kcal • 2 g E • 6 g F • 7 g KH •
2,0 mg Fe • 0,1 mg Cu

Hauptspeise

Schweinefilet in Preiselbeersöße

Für 2 Personen • 🕒 20 Min.

200 g Schweinefilet • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 2 TL Rapsöl • 2 TL Balsamicoessig • 2 EL Preiselbeerkompott • 2 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett

- Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in 3 cm breite Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten jeweils 3 Min. anbraten. In der Zwischenzeit den Essig mit dem Preiselbeerkompott verrühren.

- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Essig-Preiselbeer-Mischung in die Pfanne geben und die Kondensmilch hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit dem Fleisch servieren.

Nährwerte pro Portion

255 kcal • 22 g E • 12 g F • 15 g KH •
1,2 mg Fe • 0,1 mg Cu

Dessert

Himbeerdessert

Für 2 Personen • ⌚ 10 Min.

4 EL Magerquark • Sprudelwasser •
2 EL Himbeeren • flüssiger Süßstoff •
2 Msp. Vanillearoma

● Den Quark und das Sprudelwasser verrühren. Die Beeren verlesen und vorsichtig unter die Quarkmasse rühren. Mit Süßstoff und Vanillearoma abschmecken.

Tipp Leberzirrhosepatienten ersetzen den Magerquark durch 2 EL Sahnequark und 2 EL Sahne. Anstelle des Süßstoffs verwenden Sie 2 EL Zucker (138 kcal, 4 g E).

Nährwerte pro Portion

54 kcal • 8 g E • 0 g F • 4 g KH •
0,5 mg Fe • 0 mg Cu



Leber- und Gallenerkrankungen, was ist das?

An Erkrankungen der Leber und der Galle leiden Millionen von Menschen – die Medizin und natürlich auch die Ernährungsmedizin und Diätetik sind in diesem Bereich weit entwickelt und es gibt für jeden Patienten die entsprechende Hilfe.

In Deutschland sind insbesondere Gallensteinleiden und die Fettleber extrem weit verbreitet. Die Leberzirrhose ist verhältnismäßig selten. Aber selbst daran leiden nach Angaben der Deutschen Leberhilfe noch 500 000 Menschen und jedes Jahr sterben 20 000 Menschen an den Folgen einer Lebererkrankung und mehr als 5000 Patienten an einem Lebertumor. Erkrankungen der Leber müssen also ernst genommen werden. Manchmal bestehen solche Krankheiten über Jahre, ohne dass die Betroffenen es

spüren. Die Leber ist nämlich nicht schmerzempfindlich und viele Krankheiten laufen im Verborgenen ab. Lediglich durch eine Verfettung kann ein Druckgefühl im Oberbauch entstehen. Bei Gallensteinleiden ist es ähnlich. Die meisten Gallensteine sind stumm.

Die Leber versorgt

Die Leber ist mit rund 1500 Gramm Gewicht beim Erwachsenen die schwerste Drüse des menschlichen Körpers und gleichzeitig das größte innere Organ. Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan im menschlichen Körper, das eine enorme Zahl von unterschiedlichen Funktionen hat. Kohlenhydrate, Fette (Lipide), Eiweiße (Proteine), Vitamine und

Mineralstoffe werden von der Leber aufgenommen und teilweise in den Leberzellen bearbeitet und eingelagert. Wichtige Schritte des Kohlenhydratstoffwechsels und des Eiweißstoffwechsels können ausschließlich in der Leber stattfinden. Die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit z. B. ist für eine optimale Fettverdauung unerlässlich. Ohne Gallenflüssigkeit kann Fett nicht verdaut werden. Nur sogenannte MCT-Fette benötigen keine Gallenflüssigkeit im Rahmen ihrer Verdauung.

Die Leber entgiftet

An der Unterseite der Leber treten die Leberarterie und die Pfortader in die Leber ein. Die Pfortader liefert die Nährstoffe aus den Verdauungsorganen, aber auch Schadstoffe, die in der



Leber entgiftet werden müssen. Eiweiße aus der Nahrung werden im Darm und in der Leber in ihre Bausteine, die Aminosäuren, zerlegt und dann in der Leber zu körpereigenem Eiweiß umgebaut. Dies sind vor allem Bestandteile unseres Körpers wie z. B. Hormone oder Hämoglobin. Nur in Notfällen greift der Körper zu Eiweiß, um daraus Energie zu gewinnen. Beim Abbau der Eiweiße entsteht Ammoniak. Ammoniak ist ein Zellgift und muss rasch und effektiv ausgeschieden werden. Die Leber nimmt Ammoniak auf und macht es unschädlich. Vor allem, wenn die Leber geschädigt ist, ist es wichtig, dass das toxische Ammoniak weiterhin ausgeschieden werden kann. Das ist insbesondere bei der Leberzirrhose zu beachten. Daher sind die früher üblichen Diäten bei Leberzirrhose mit

viel eiweißreichem Quark sogar kontraproduktiv. Und eine Schonkost, die noch heute empfohlen wird, beeinflusst die Leberzirrhose überhaupt nicht und ist damit sinnlos.

Gallenblase: »nur« ein kleines Anhängsel?

Die Gallenblase liegt direkt hinter der Leber. Sie ist ein birnenförmiges Säckchen, das die unablässig von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit sammelt, eindickt, speichert und bei Bedarf abgibt. Die Gallenblase fasst rund 40 ml Gallenflüssigkeit, die in den Leberzellen des linken und des rechten Leberlappens entsteht.

Die in der Wand der Gallenblase befindliche Muskulatur ermöglicht ein

Zusammenziehen der Gallenblase und eine Entleerung des Gallenblaseninhalts. Das passiert beispielsweise bei sehr fettreichen Mahlzeiten: nach einer großen Portion Pommes frites mit Mayonnaise oder nach Buttercremetorte. Wenn Steine in der Gallenblase oder den Gallenwegen liegen, kommt es zu teils starken Schmerzen, die man als Gallenkoliken bezeichnet. Zum Glück lassen sich die Steine heute leicht entfernen. Zudem ist es möglich, durch eine Umstellung der Ernährungsweise Probleme zu vermeiden und die erneute Entstehung von Gallensteinen zu verhindern. Leider wird noch heute Menschen mit Gallensteinen oft empfohlen, auf blähende Speisen wie Zwiebeln, Linsen oder Kraut zu verzichten. Dabei können diese weder eine

Gallenkolik auslösen, noch schützen sie den Betroffenen vor der erneuten Bildung von Gallensteinen. Das Fett und die Ballaststoffe stehen im Mittelpunkt der Ernährungstherapie bei Gallensteinleiden.

Die Galle ist kein Organ, sondern eine Flüssigkeit!

Eine weitere wichtige Aufgabe der Leber ist es, die Gallenflüssigkeit zu produzieren und bedarfsgerecht an den Dünndarm abzugeben. Um eine ausreichende Menge – auch bei fettreichen Speisen – vorzuhalten, speichert die Gallenblase die Gallenflüssigkeit. Die Möglichkeit, die Gallenflüssigkeit einzudicken, erhöht dabei die Menge, führt aber auch zu Problemen, wenn die Eindickung sozusagen misslingt und sich Gallensteine bilden. Die Gallenblase hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit von 97 Prozent auf 89 Prozent Wassergehalt einzudicken.

Die Produktion der Gallenflüssigkeit, die große Mengen Cholesterin enthält, findet in den Leberzellen statt. Sie geben das Gallensekret an ein feines Gangsystem in der Leber ab. Schließlich sammelt sich die Gallenflüssigkeit, kurz als Galle bezeichnet, in den Gallengängen. Eine cholesterin- und fettreiche, aber ballaststoffarme Ernährung fördert die Wahrscheinlichkeit, ein Gallensteinleiden zu entwickeln.

Keine Fettverdauung ohne Galle
Fette sind nicht wasserlöslich. Daher müssen sie ihre Löslichkeit ändern, damit sie vom Körper aufgenommen werden können. Die Gallenflüssigkeit zerteilt die Nahrungsfette in feinste Kügelchen. Dadurch erhöht sie die Oberfläche des Fettes und macht es leichter für die Lipase – so heißt das fettspaltende Enzym, das aus der Bauchspeicheldrüse stammt – abbaubar. Aber auch im Körper ist der Transport nur möglich, wenn die Fette in wasserlöslicher Form vorliegen. Daher werden Fette in eine Eiweißhülle gepackt. Nur spezielle Fette, sogenannte mittelkettige Triglyzeride, oder kurz MCT-Fette (Seite 21), kann unser Organismus ohne Gallenflüssigkeit und Lipase direkt aufnehmen. Sie werden daher oftmals bei Leber- und Gallenerkrankungen eingesetzt.

Übergewicht verursacht eine Fettleber

Eine Fettleber liegt bei einer diffusen Verfettung von mehr als 50 Prozent der Leberzellen oder einem Fettanteil von über 5 Prozent des Lebergewichts vor. In vielen Fällen ist die Fettleber durch Fehlernährung ausgelöst. Sehr viele Übergewichtige leiden darunter. In jedem Falle ist die Fettleber behandlungsbedürftig, damit es nicht zu Entzündungen oder anderen schwerwiegenderen Veränderungen

kommt. Mindestens 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Fettleber, die damit zu den führenden Volkskrankheiten gehört.

Die Fettleber ist das Symptom einer anderen Störung: Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer Mastfettleber (bei Übergewicht und Diabetes mellitus), einer Mangel-fettleber (z. B. nach längerem Fasten oder aber Magersucht durch Proteinmangel) und einer Alkoholfettleber.

Wie sie entsteht

Eine Fettleber entsteht, wenn die Leber selbst Fett in ihren Zellen im Übermaß speichert. Die Leber kann Fettsäuren verbrennen oder aber wieder zu Fetten aufbauen. Deren Export, also der Weitertransport in den gesamten Organismus, ist begrenzt, sodass es bei einem Überangebot an Fettsäuren oder Traubenzucker und Fruchtzucker sowie Alkohol zu einer Ablagerung in der Leber kommen kann. Eine Fettleber kann die doppelte Größe einer gesunden Leber erreichen.

Die Fettleber kann lange Zeit un bemerkt bleiben. Sie verursacht keine direkten Schmerzen außer einem Druckgefühl im Oberbauch. Als Folge der Fettleber können darüber hinaus diffuse Symptome wie Ermüdung, Appetitverlust, Völlegefühl und Blähungen auftreten.

Die Fettleber führt zu keiner Beeinträchtigung der Leberfunktion. Auch die ausgeprägte Leberverfettung kann sich vollständig zurückbilden. Schon innerhalb weniger Wochen, wenn Sie beispielsweise abgenommen haben oder keinen Alkohol mehr trinken, kann sie sich komplett zurückbilden. Aus einer alkohol- oder eine noxenbedingten (durch eine andere Krankheit verursachten) Fettleber kann sich unter Umständen eine Leberentzündung (Hepatitis) oder sogar Leberzirrhose entwickeln.

Was hilft

Verzicht auf Alkohol in jeder Form, Meidung von extrem kohlenhydratreicher Ernährungsweise, Gewichtsreduktion und/oder Behebung des auslösenden Stoffwechsedefekts. Die Leber mit geeigneten Medikamenten zu unterstützen, ist zu empfehlen – besprechen Sie das mit Ihrem Arzt und Diätassistenten. Mariendistel und andere Heilpflanzen stärken die Leber.

Richtig essen bei einer Fettleber

Eine Fettleber kann sich wieder vollständig zurückbilden. Wichtig dafür ist der lebenslange Verzicht auf Alkohol und eine geeignete Ernährung. Eine der Ursachen für eine Fettleber ist Diabetes mellitus. Insbesondere

übergewichtige Typ-2-Diabetiker können Glukose häufig nicht mehr optimal verwerten. Eine gestörte Insulinwirkung (Insulinresistenz) verhindert, dass Zucker und Fette im Muskel- und Fettgewebe optimal verbrannt werden, sodass die angestauten Energieträger in Form von Fett in der Leber gespeichert werden müssen.

Übergewicht

Bei einer Mastfettleber ist eine Reduktionskost erforderlich – eine kalorienarme Kost mit 1200–1600 Kilokalorien (kcal) pro Tag (ausgewogene Nährstoffrelation: 40–50 Prozent Kohlenhydrate, 10–20 Prozent Eiweiß und 30–40 Prozent Fett). Besonders leicht verwertbare Kohlenhydrate (Einfach- und Zwei-

fachzucker wie Saccharose, Glukose und Fruktose) werden in der Leber bevorzugt in Triglyzeride umgewandelt und begünstigen die Entstehung einer Mastfettleber. Statt Zucker sollten Menschen mit Fettleber Süßstoffe verwenden und auf zuckerreiche Lebensmittel verzichten (Süßigkeiten, Limo). Gleichzeitig hemmt eine zuckerreiche Kost den Abbau gespeicherter Triglyzeride.

Als günstig für die diätetische Behandlung einer Mastfettleber hat sich eine »relativ« fettreiche Kost herausgestellt. Bis zu 45 Energieprozent können bei einer Reduktionskost aus Fetten stammen. Gemieden werden sollten gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren, die insbesondere in Butter, Butterschmalz, Sahne und fetter Wurst

Alkohol

Der Konsum von Alkohol darf bei keinem Menschen verharmlost werden. Mehr als 150 000 Kinder und Jugendliche sind alkoholabhängig. Millionen Erwachsene sind Alkoholiker. Aber die Gefahren des Alkohols gehen weit über die Sucht hinaus: Alkohol schädigt das Gehirn, die Bauchspeicheldrüse und natürlich auch die Leber. Bei einer

täglichen Alkoholzufuhr von 160 g reinem Alkohol (beispielsweise enthalten in 4 Liter Bier, 1,5 Liter Wein oder 300 ml Branntwein) entwickelt sich bereits nach drei Wochen eine Fettleber. Auf Dauer reichen aber schon regelmäßig aufgenommene Alkoholmengen von mehr als 50 Gramm pro Tag (Frauen: 20 bis 30 Gramm) aus.