

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

# Ernährungsratgeber Leber und Galle

Genießen erlaubt

2. Auflage



schlütersche

## 6 **VORWORT**

### 9 **LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN**

- 10 Leber und Gallenblase bilden ein Organsystem
- 14 Lebenswichtige Funktionen der Leber
- 18 Erkrankungen von Leber und Gallenblase

### 37 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?**

- 38 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe
- 46 Das richtige Gewicht
- 49 Ernährungstherapie bei Leber- und Gallenwegserkrankungen
- 70 10 Tipps für das tägliche Leben
- 72 Musterpläne



Ab Seite 72  
finden Sie sieben  
Musterpläne für  
die häufigsten  
Erkrankungen  
von Leber und  
Gallenblase.

## 89 **60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI LEBERERKRANKUNGEN**

### 90 **Leckere Frühstücksideen**

- 90 Früchtebrötchen
- 92 Fruchtiger Kefirshake
- 94 Sonntagsfrühstück
- 96 Vitamincocktail
- 98 Frischer Birnenquark
- 99 Schweizer Frühstück
- 100 Kräuterkäse
- 102 Rührei „Toskana“
- 104 Rucola-Hüttenkäse
- 106 Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre
- 107 Birnen-Zimt-Gelee
- 108 Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

### 110 **Herzhaftes Mittagessen**

- 110 Hähnchenfilet mit Kräuterkruste
- 112 Schnitzel-Zucchini-Röllchen
- 114 Hähnchen „Asia“
- 115 Grüne Rindfleischpfanne
- 116 Spinatauflauf
- 117 Thunfischsoße mit Oliven
- 118 Geschnetzeltes mit Mangold
- 120 Fischgeschnetzeltes „India“
- 122 Roter Couscous
- 123 Gebackene Polenta
- 124 Rotes Seezungensrisotto
- 126 Spaghetti à la Toskana
- 127 Süße Kartoffeln



Lecker essen und  
dabei Leber und  
Galle schonen.

- 128 Fischfilet „Madagaskar“
- 130 Risotto „Mamma Leone“
- 132 Tomatensoße
- 133 Exotisches Kartoffelpüree
- 134 Vegetarische Lasagne
- 136 Gemüseauflauf „Kreta“
- 138 Fruchttige Gemüsepfanne mit Serranoschinken
- 139 Zucchini „Casablanca“
  
- 140 **Leichte Abendessen**
- 140 Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Schinkenstreifen
- 142 Herbstsalat
- 144 Reissalat mit Mandarinen
- 146 Rucola mit Parmesanspänen
- 147 Nudelsalat „Yvonne“
- 148 Sizilianischer Vesperteller
- 149 Gebratener Spargel mit Schinkenkrustis
- 150 Gemüsetoast „Rhodos“
- 151 Zitronengrassuppe
- 152 Lauchcremesuppe
- 154 Pastinakensuppe
- 155 Artischockenbruschetta
- 156 Gefüllte Tomatenscheiben
- 157 Olivenbruschetta

- 158 **Süße Zwischenmahlzeiten  
und Desserts**
- 158 Selbstgemachter Brombeerjoghurt
- 159 Bananen-Grapefruit-Gelee
- 160 Echte Vanillesoße
- 161 Mangodessert
- 162 Winterliche Creme
- 164 Süßer Auflauf
- 166 Gugelhupf
- 167 Zitronenlimonade
- 168 Zitronenmelisse-Eistee
- 169 Knusperwaffeln
- 170 Windbeutel
- 172 Selbstgemachtes Fruchteis
- 
- 174 **ANHANG**
- 174 **Adressen**
- 175 **Register**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers, und ohne die Gallenflüssigkeit ist die Verwertung von Nahrungsfett nicht möglich. Entwicklungsgeschichtlich haben Leber und Gallenwege einen gemeinsamen Ursprung im hepatopankreatischen Ringpolster des Mitteldarms. Bei den Erkrankungen der Leber und der Gallenwege spielt die moderne Ernährungsmedizin sowohl in der Prophylaxe als auch dem therapeutischen Konzept eine bedeutende Rolle.

In Deutschland leiden viele Millionen Menschen an Erkrankungen der Leber und der Gallenwege: Gallensteine sind eine Volkskrankheit, die unter anderem auf Überernährung zurückzuführen ist. Ihnen kann beispielsweise durch eine fettarme Kost, die reich an Ballaststoffen ist, vorgebeugt werden. MCT-Fette sind hier hervorragend verträglich. Bei der Leberzirrhose ist die Feststellung der individuellen Eiweißtoleranz wichtig. Wichtig ist auch die regelmäßige Diätberatung, die dieses Ratgeber-Kochbuch ergänzen, aber nicht ersetzen kann. Leberentzündungen werden in erster Linie durch Viren verursacht, eine Leberzirrhose durch übertriebenen Alkoholkonsum. Bei allen Lebererkrankungen ist die Meidung von Alkohol die wichtigste ernährungsmedizinische Maßnahme.

Das vorliegende Buch „Ernährungsratgeber Leber und Galle“ ist übersichtlich und für den Laien verständlich geschrieben. Es vermittelt den aktuellen Stand der Ernährungsmedizin. Wichtigen allgemeinen Empfehlungen folgen zahlreiche Rezepte, die bei Gallen- und Lebererkrankungen bestens geeignet sind. Das Buch kann eine individuelle Ernährungsberatung durch Diätassistenten zwar nicht ersetzen, es stellt aber eine wichtige und gute Ergänzung dar.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und guten Appetit!

*Ihr*  
*Sven-David Müller*

*Ihre*  
*Christiane Weißenberger*



Christiane  
Weißenberger  
Diätassistentin/  
Diabetesassistentin



Sven-David Müller  
Diätassistent/  
Diabetesberater





# LEBER UND GALLE – WICHTIG ZU WISSEN

Die Leber ist die chemische Fabrik des menschlichen Körpers und gleichzeitig seine Kläranlage. Normalerweise funktioniert sie gut, wird sie jedoch überbelastet, zum Beispiel durch zuviel Alkohol, so kann sie der Entgiftung des Körpers nicht nachkommen. Die Gallenblase kann ebenfalls erkranken. Schmerzhafte Entzündungen oder Gallensteine können die Gallenblase, die zur Speicherung der Gallenflüssigkeit in Ruhephasen dient, funktionsuntüchtig machen.



## Fruchtiger Kefirshake

geht schnell

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

134 Kilokalorien	16 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß	0,8 mg Eisen
4 g Fett	0,1 mg Kupfer

**Zutaten für 2 Portionen**

200 g Heidelbeeren

2 Becher Kefir, 1,5 % Fett (400 ml)

flüssiger Süßstoff

Vanillearoma



### Zubereitung

- 1 Die Heidelbeeren waschen und verlesen.
- 2 Den Kefir mit den Beeren in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab gut vermischen und mit dem Süßstoff und dem Vanillearoma abschmecken.

### TIPPS UND HINWEISE

Der Kefirdrink ist eine erfrischende Zugabe zum Frühstück oder auch ein fruchtiges Getränk für zwischendurch. Dieses Rezept ist geeignet für Fettleber-, Gallenstein- und Leberzirrhosepatienten mit normaler Eiweißzufuhr. Hepatitis- und Leberzirrhosepatienten mit reduzierter Eiweißzufuhr tauschen den Kefir gegen 200 ml Vollmilch (3,5 % Fett) und 100 ml Schlagsahne aus. Anstelle des Süßstoffs verwenden Sie 2 EL Honig.

**Eine Portion enthält:**

312 Kilokalorien
5 g Eiweiß
19 g Fett
29 g Kohlenhydrate
1,1 mg Eisen
0,1 mg Kupfer

## Spinatauflauf

braucht etwas mehr Zeit

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

### Eine Portion enthält:

387 Kilokalorien	5 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß	10,9 mg Eisen
24 g Fett	0,4 mg Kupfer

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine blaue Zwiebel
- ½ kleine Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 2 kleine Portionen mageres Hackfleisch (ca. 160 g)
- Salz, Pfeffer Basilikum, Majoran, Thymian
- 400 g Blattspinat
- Muskat
- 2 große Tomaten
- 2 Scheiben mittelalter Gouda, 45 % F. i. Tr. (60 g)

### Zubereitung

**1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und feinhackeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Die Masse mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

**2** Die Fleischmasse in eine feuerfeste Auf-

laufform füllen, den Blattspinat auf der Masse verteilen und mit Muskat würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

**3** Die Tomaten waschen, den Stängelan-satz herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf dem Spinat verteilen. Den Käse auf die Tomatenschicht legen und den Auflauf auf der mittleren Schiene circa 20 Minuten garen. Am Ende der Garzeit den Backofen ausschalten und noch weitere 10 Minuten nachgaren.

### TIPPS UND HINWEISE

Als Beilage empfehlen wir Ihnen einen knackigen Eisbergsalat mit Cocktailtomaten und frischem Basilikum. Dieses Rezept ist geeignet für Fettleber- und Leberzirrhosepa-tienten mit normaler Eiweißzufuhr. Leberzirrhosepatienten mit reduzierter Eiweißzufuhr und Hepatitispatienten erhöhen den Ölanteil auf 2 EL, geben nach dem Anbraten 2 EL Schlagsahne zur Hackfleisch-masse und streichen den Gouda aus der Zutatenliste. Gallensteinpatienten streichen Zwiebel und Knoblauchzehe.

### Eine Portion enthält:

409 Kilokalorien
29 g Eiweiß
30 g Fett
6 g Kohlenhydrate
10,9 mg Eisen
0,4 mg Kupfer

## Reissalat mit Mandarinen

geht schnell

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

249 Kilokalorien	29 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	1,0 mg Eisen
9 g Fett	0,1 mg Kupfer

**Zutaten für 2 Portionen**

120 g gekochter Reis
2 Scheiben Kasseler oder gekochter Schinken
4 EL Mandarinen (Dose oder Glas)
1 kleine Zwiebel
2 TL Sojasoße
2 TL fettreduzierte Mayonnaise, 50 % Fett
2 EL Joghurt, 1,5 % Fett
Pfeffer
2 TL Zucker
2 Zweige Petersilie

### Zubereitung

**1** Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen (Saft auffangen, um evtl. Salatsoße zu verdünnen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und feinhacken.

**2** Den Reis in eine mittlere Schüssel geben und mit den Schinkenwürfeln, den

Mandarinen- und den Zwiebelstücken vermischen.

**3** Aus der Sojasoße, der Mayonnaise und dem Joghurt eine Salatsoße herstellen, mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und feinhacken. Als Garnitur über den Salat streuen.

### TIPPS UND HINWEISE

Durch die Verwendung von Sojasoße benötigen Sie für dieses Rezept kein zusätzliches Salz zum Abschmecken der Soße. Falls der Salat zu trocken ist, geben Sie etwas Mandarinsaft zur Verdünnung der Salatsoße hinzu.

Dieses Rezept ist geeignet für Leberzirrhosepatienten mit normaler Eiweißzufuhr und Fettleberpatienten. Leberzirrhosepatienten mit reduzierter Eiweißzufuhr und Hepatitispatienten halbieren die Schinkenmenge und verwenden als Grundlage der Salatsoße

1 EL normale Mayonnaise (Fettgehalt 80 %) und 1 EL Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett). Gallensteinpatienten streichen die Zwiebel aus der Zutatenliste.

**Eine Portion enthält:**

358 Kilokalorien
7 g Eiweiß
23 g Fett
29 g Kohlenhydrate
1,0 mg Eisen
0,1 mg Kupfer

