

ANNE IBURG

Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen

Viele leckere Rezepte,
die jedem schmecken

Mit einem
Geleitwort der
Deutschen
Leberhilfe e. V.



humboldt

Die Leberdiät auf einen Blick

Wer zu hohe Leberwerte, eine geschädigte Leber oder eine chronische Lebererkrankung hat, muss bei der Ernährung besonders aufpassen. Für viele Patienten ist eine Leberdiät der ideale Einstieg in ein neues Essverhalten. Die Grundlagen meiner Leberdiät sind eine Müslimischung und eine Gemüsesuppe. Ab Seite 68 erhalten Sie dazu ausführliche Informationen.

REZEPTZUTATEN	KOCHANLEITUNG	ANLEITUNG ÜBER TAG
Müslimischung 500 g Haferflocken 250 g Haferkleie 100 g geschrotete Leinsamen 100 g geröstete Mandelstifte 50 g Flohsamenschale	<ul style="list-style-type: none"> • 3–5 EL der Müslimischung mit einer Portion Obst (z. B. 1 kleingeschnittener Apfel, 125 g Himbeeren, 1 Banane) und • 150 ml fettarmem Milchprodukt (z. B. Joghurt, Buttermilch, Magerquark) und • 1 TL Leinöl mischen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Morgens als Frühstück essen. • 2 Flaschen Mineralwasser bereitstellen und über den Tag trinken. Kaffee und Tee sind erlaubt.
Gemüsesuppe* 1 Wirsingkopf 2 rote Paprika 500 g Möhren ¼ Knolle Sellerie 1 Bund Frühlingszwiebel 1–2 Dosen Tomaten 2 TL gekörnte Gemüsebrühe 1 EL Kurkuma	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder feine Streifen und Würfel schneiden. • Alles in einen Topf geben. • Mit Wasser bedeckt aufkochen und bei reduzierte Hitze gar köcheln. • Abschließend würzen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Schöpfkellen bzw. 2 Teller Suppe zum Mittag essen. • In die heiße Suppe pro Teller 2 EL blütenzarte Haferflocken einstreuen und • 1 TL Olivenöl einrühren.
Gemüsesuppe oder Müslimischung	Bei der Gemüsesuppe dürfen gegen den Hunger eine Pellkartoffel oder 4 EL gegarter Vollkornreis beigefügt werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Abends Gemüsesuppe oder Müslimischung essen. • Portionsgröße wie oben beschrieben. • Gegen eventuelle Blähungen Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee trinken.

*Jede andere Gemüsemischung ist ebenfalls möglich. Zucchini und Aubergine sowie Paprika ist im Sommer sehr beliebt. Im Herbst wird auch gerne Kürbis, Pastinake und Rosenkohl verwendet.

ANNE IBURG

Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen

Viele leckere Rezepte, die jedem schmecken

Mit einem
Geleitwort der
Deutschen
Leberhilfe e. V.



humboldt



4 **GELEITWORT DER DEUTSCHEN LEBERHILFE E.V.**

6 **VORWORT**

9 **ERKRANKUNGEN DER LEBER – WICHTIG ZU WISSEN**

10 **Die Leber – Stoffwechselfentrale in unserem Körper**

14 Laborwerte Leber

15 **Die häufigsten Leberkrankheiten**

16 Fettleber – die versteckte Volkskrankheit

20 Akute und chronische Hepatitis

23 Leberzirrhose

29 Leberkrebs

30 Speicherkrankheiten, die die Leber belasten

34 Gallensteine

35 Autoimmune Lebererkrankungen

40 **LEBERGESUND ESSEN**

40 **Energiebilanz im Gleichgewicht**

45 **Eiweißbewusst essen**

50 **Kohlenhydrate – Brennstoff für den Körper**

54 **Ballaststoffe für eine gute Verdauung**

56 **Fett macht nicht fett, oder doch?**

60 **Kaffee & Co. sind gut für die Leber!**

65 **10 Tipps für eine lebergesunde Ernährung**

- 67 **LECKERE REZEPTE FÜR EINE GESUNDE LEBER**
- 68 Die Leberdiät: Ihr Einstieg in ein neues Essverhalten
- 68 Meine Leberdiät für Sie
- 73 **LECKERE REZEPTE FÜR JEDEN TAG**
- 74 Süße und herzhafte Brotaufstriche
- 78 Müsli und andere Frühstücksideen
- 84 Getränke
- 88 Salate zum Sattessen
- 100 Hauptgerichte
- 124 Brotrezepte, Kuchen und Gebäck
- 142 Desserts
- 147 **ANHANG**
- 147 Organisationen, die weiterhelfen
- 148 Rezeptregister



GELEITWORT DER DEUTSCHEN LEBERHILFE E.V.

Liebe Leser,

wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, wurde bei Ihnen oder einem Angehörigen vielleicht bereits eine Lebererkrankung diagnostiziert. Vielleicht sind bei Ihnen auch zum ersten Mal erhöhte Leberwerte festgestellt worden – die nun hoffentlich weiter abgeklärt werden.

Egal welches Leberproblem Sie oder Ihr Angehöriger haben: Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Ergänzung zur Therapie. Sie entlastet die Leber, bremst damit schädliche Prozesse und kann dazu beitragen, dass eine medizinische Therapie besser wirkt und besser vertragen wird. Bei einer der größten Volkskrankheiten – der Fettleber durch Übergewicht – kann die Ernährung sogar gleichzeitig Therapie sein! Aus diesem Grund freuen wir uns, dass Patienten mit diesem Buch viele wertvolle Ratschläge und schmackhafte Rezepte an die Hand gegeben werden.

Eine strenge Leberdiät gibt es nicht. Die früher propagierte Quarkdiät sorgt bei Experten heute nur für ein Schmunzeln. Vor anderen Extremdiäten wie „eiweißfreier“ oder „fettfreier“ Ernährung wird inzwischen sogar gewarnt, da dies zu gefährlichen Mangelerscheinungen führen kann. Gerade bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen – einer Zirrhose – kann es jedoch nötig werden, sehr genau auf die Wahl der Nahrungsmittel zu achten. Im Einzelfall kann eine persönliche Ernährungsberatung sinnvoll sein.



Mitunter fragen Betroffene mit erhöhten Leberwerten: „Was kann ich essen/einnehmen, damit meine hohen Werte wieder runtergehen?“ Zunächst steht bei diesen Menschen eine andere Frage im Vordergrund: Warum sind die Werte erhöht? Denn erhöhte Leberwerte sind wie eine Alarmanlage. Wenn die Alarmanlage in der Nacht plötzlich losgeht, fragt man sich ja nicht nur, wie man diese wieder ausstellt; man fragt sich auch, ob es nur ein falscher Alarm war oder man vielleicht doch einen Einbrecher im Haus hat. Mit der Leber ist es ähnlich. Nicht jeder Mensch mit erhöhten Leberwerten ist immer leberkrank. Doch erhöhte Werte können ein erster Hinweis auf eine Leberkrankheit sein und sollten immer abgeklärt werden.

Viele Leberkrankheiten sind heute sehr gut behandelbar – je früher man sie entdeckt, desto besser. Je nach Ursache kann die Therapie sehr unterschiedlich aussehen; Fachärzte für Gastroenterologie und Hepatologie können Sie hierzu beraten.

Behalten Sie dabei auch die Ernährung im Auge! Dieses Buch gibt Ihnen hierzu viele wertvolle Informationen und Anregungen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und guten Appetit beim Ausprobieren der Rezepte!

Ihre Deutsche Leberhilfe e.V.



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Leber ist nach der Haut das zweitgrößte Organ des Menschen. Sie arbeitet unermüdlich, jeden Tag, 24 Stunden ohne Unterbrechung, ihr Aufgabenspektrum ist äußerst groß und vielfältig. Zum einen ist die Leber die Stoffwechselzentrale: Sie stellt konstant Energie bereit, speichert Stärke, Mineralstoffe und Vitamine und bildet Eiweiße. Sie hat aber auch immunologische Funktionen und ist das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers, wobei sie von der Niere unterstützt wird. Die Leber nimmt die Aufgabe der Entgiftung so ernst, dass sie im Extremfall lieber ihre Zellen zerstört, als dass es andere Zellen des Körpers trifft.

In der westlichen Welt nehmen Lebererkrankungen deutlich zu. In Deutschland steht die Fettleber ganz oben auf der Liste: Viele Millionen Menschen sind davon betroffen. Entzündet sich eine Fettleber, entsteht eine so genannte Fettleber-Hepatitis, die zu ernsthaften Komplikationen führen kann.

Leberkrankheiten können viele unterschiedliche Ursachen haben. Allem voran schädigen Hepatitisviren und Toxine, wie Alkohol und Medikamente, die Leber. Aber auch Übergewicht, Erkrankungen des Stoffwechsels oder sogenannte Autoimmunerkrankungen können zu Erkrankungen der Leber führen.

Es ist sehr wichtig, die Ursache einer Lebererkrankung herauszufinden, da diese entscheidend für die Behandlung ist. So kann zum Beispiel eine Fettleber, die durch hochkalorische Fehlernäh-

Viele Lebererkrankungen werden erst spät erkannt, da die Leber selbst kaum ein Schmerzempfinden hat und daher keine Warnsignale aussendet.

rung entstanden ist, durch eine kalorienangepasste und ausgewogene Ernährung auskuriert werden. Ist die Belastung durch Toxine, wie beispielsweise Alkohol, die Ursache für die Fettleber, hilft natürlich nur ein konsequenter Verzicht auf das Gift.

Ziel dieses Ratgebers ist es, Sie mit vielen Informationen, praktischen Tipps und leckeren Rezepten dabei zu unterstützen, etwas für die Gesundheit Ihrer Leber zu tun. Es geht dabei nicht nur darum, eine bestehende Lebererkrankung zu therapieren, sondern auch darum, Ihre Leber davor zu schützen (wieder) krank zu werden.

Die Leber selbst ist bis zu einem gewissen Grad ein sehr reparables Organ. Auch wenn Sie schon schwer leberkrank sind, lässt sich durch die richtige Therapie das Ruder häufig Richtung Genesung herumreißen. Bei Fettleber ist eine gute Ernährung mitentscheidend für Genesung, bei anderen Leberkrankheiten trägt sie zur Entlastung der Leber bei.

Noch vor 25 Jahren wurde bei Leberzirrhose eine strenge Diät verordnet, das ist heute passé. Die meisten Lebererkrankten können gemeinsam mit dem Partner und in der Familie die klassischen Alltagsgerichte essen, wenn sie ein paar Sonderregeln beachten. Dieses Buch nimmt Sie an die Hand und erklärt Ihnen, was Sie über Erkrankungen der Leber und über die Besonderheiten in der Ernährung wissen müssen. Zum Schluss gibt es als Belohnung leckere Rezepte, die Gesunde sowie Lebererkrankte mit Begeisterung essen.

Ich wünsche Ihnen eine baldige Genesung, Gesundheit, viel neues Wissen, das sich hoffentlich in die Praxis umsetzen lässt, und ganz viel Spaß beim Kochen!

Ihre

Anne Iburg

Diplom Oecotrophologin/Diätassistentin

Eine Lebererkrankung kann jeden von uns treffen – auch ganz ohne Alkoholkonsum.

Die Ernährung bei Lebererkrankungen ist heute keine strenge und eintönige Diät!



ERKRANKUNGEN DER LEBER – WICHTIG ZU WISSEN

In Deutschland leiden Millionen Menschen an einer Lebererkrankung. Zu den häufigsten zählen Fettleber, Leberentzündung (Hepatitis), Leberzirrhose (Schrumpfleber) sowie Leberkrebs. Oftmals bleiben Lebererkrankungen lange Zeit unbemerkt, da sie sich in einem frühen Stadium lediglich durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit oder Appetitlosigkeit äußern. Ich beschreibe in diesem Kapitel, welche Aufgaben die Leber hat, und stelle Ihnen die häufigsten Lebererkrankungen vor.



Die Leber – Stoffwechselzentrale in unserem Körper



Jeden Tag aufs Neue laufen Billionen von biochemischen Reaktionen in den Zellen der Leber ab.

Mit etwa 1,5 Kilogramm ist die Leber die schwerste und auch größte Drüse des Körpers. In ihr werden lebenswichtige Nährstoffe gespeichert, und das Blut wird von Giftstoffen befreit. Knapp 2.000 Liter Blut fließen jeden Tag durch die Leber, das entspricht 1,5 Liter pro Minute. Die gesamte Blutmenge eines erwachsenen Menschen beträgt 4 bis 6 Liter, diese Menge fließt täglich 350- bis 500-mal durch die Leber.

Die Leber besteht aus einem größeren rechten und kleineren linken Leberlappen. Das Organ ist in 50.000 bis 100.000 Funktionseinheiten – die Leberläppchen – unterteilt. Die Pfortader und die Leberarterie treten von unten in die Leber ein. Das Blut aus beiden Adern versorgt das Organ mit Sauerstoff für die vielen Stoffwechselforgänge. Über die Pfortader erreichen Schadstoffe die Leber zur Entgiftung, aber auch die Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe gelangen über diesen Weg aus dem oberen Dünndarm in die Leber.

Als zentrales Stoffwechselorgan spielt die Leber eine entscheidende Rolle für das Gleichgewicht im Organismus und die Energieversorgung des Körpers. Fällt sie komplett aus, wie bei einem Leberversagen, droht innerhalb von Stunden oder weniger Tage der Tod. Denn die Aufgaben der Leber sind lebenswichtig: Sie verstoffwechselt Nährstoffe, steuert wichtige Funktionen wie die Blutgerinnung und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Ein Leben ohne funktionierende Leber ist nicht möglich.

Fettstoffwechsel

Die Leber sorgt dafür, dass die Fette zu den Zellen transportiert werden. Dafür sind so genannte Fetttransporteure notwendig, da die Fette im Blut nicht löslich sind. Aus Zucker und Eiweiß kann die Leber selbst Fettsäuren herstellen. Diese werden verpackt in

(VLDL-)Lipoproteine, mit dem Blut in Richtung Fettgewebe transportiert und dort in den Fettzellen gespeichert. Wenn nun Energiemangel herrscht, werden die Fette in den Fettzellen wieder abgebaut und zurück in die Leber transportiert, wo sie zur Energiegewinnung genutzt werden.

Cholesterinsynthese und -abbau

Die Leber produziert täglich zwischen 500 und 1.000 Milligramm Cholesterin. Cholesterin ist eine fettlösliche und lebenswichtige Substanz, die maßgeblich am Aufbau der Zellmembran sowie an vielen Stoffwechselvorgängen des Gehirns beteiligt ist. Gleichzeitig ist Cholesterin im Körper ein wichtiger Ausgangsstoff für die

Die gesunde Leber – Kraftwerk des Körpers

Stoffwechselorgan:

Sie reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Mineral- und Vitaminhaushalt

Eiweißfabrik:

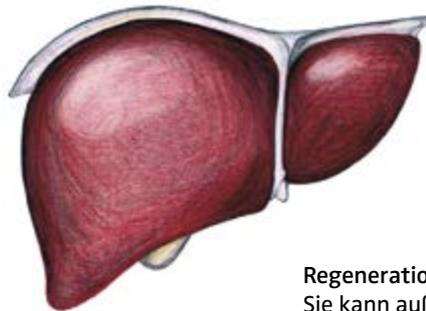
Sie bildet lebensnotwendige Stoffe, zum Beispiel für die Blutgerinnung

Speicherorgan:

Sie lagert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette und Vitamine ein

Ausscheidungsorgan:

Sie sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab



Filterorgan:

Sie filtert Schadstoffe und Gifte aus dem Blut

Regenerationskünstlerin:

Sie kann außerordentlich gut und schnell nachwachsen

Drüse:

Sie bildet fast einen Liter Gallensaft pro Tag

Endiviensalat mit Orange

Reich an Bitterstoffen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

110 kcal (470 kJ)	8 g Fett
2 g Eiweiß	7 g Kohlenhydrate

Für 4 Personen

½ Kopf Endiviensalat

2 Orangen

1 rote Zwiebel

2 EL Pinienkerne

Für das Dressing:

2 EL Aceto Balsamico

2 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Endiviensalat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Orange filetieren, also die Schale mit Haut entfernen und die Filets aus der Haut schneiden. Den Saft dabei auffangen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten.

Für das Dressing Essig mit Olivenöl aufschlagen, salzen und pfeffern.

Sämtliche Zutaten in eine große Salatschüssel geben und gut miteinander vermengen.

Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Minze

Reich an Eisen und Vitamin C

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Abkühlzeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

210 kcal (880 kJ)	6 g Fett
7 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate

Für 4 Personen

150 g Quinoa

150 g Erdbeeren

1 Bund Minze

2 EL gehackte Pistazien

Für das Dressing:

100 g Joghurt

100 ml Orangensaft

1 TL brauner Zucker

1 Msp. Salz

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden, die Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles zusammen mit den Pistazien in eine große Salatschüssel geben.

Für das Dressing Joghurt mit Orangensaft, Zucker und Salz verrühren. Über den Salat gießen und alles miteinander vermengen.



Linsensuppe mit Schinkenwürfeln

Reich an Ballaststoffen und Bitterstoffen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Eine Portion enthält:

400 kcal (1690 kJ)	16 g Fett
33 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate

Für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 200 g Puy-Linsen
- 3 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Harissa-Paste
- 1 EL Kurkumapulver
- Salz
- Pfeffer
- 8 TK-Garnelen (à ca. 30 g)
- 120 g Schinkenwürfel
- etwas Koriandergrün

TIPP

Die Garnelen geben der Suppe einen besonderen Kick. Sie sind jedoch aus gesundheitlicher Sicht nicht notwendig, daher können Sie sie auch weglassen, falls Sie keine Krustentiere mögen.

Zubereitung

Suppengrün putzen, Zwiebeln abziehen, alles fein hacken. Puy-Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.

Nun 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Darin Suppengrün und Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 bis 4 Minuten andünsten. Die Linsen hineingeben und kurz mitdünsten, dann Gemüsebrühe und Tomaten dazugeben, zum Kochen bringen. Lorbeerblatt und Rosmarinzweig einlegen und die Suppe bei leicht geöffnetem Deckel unter gelegentlichem Rühren 40 Minuten sanft kochen lassen.

Das restlichen Öl erhitzen, darin die Garnelen rundherum 2 Minuten braten.

Zum Ende der Garzeit Harissa-Paste und Kurkuma unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schinkenwürfel in die Linsensuppe geben und nur erwärmen. Die Suppe salzen, pfeffern auf vier Teller verteilen. Mit etwas Koriandergrün garnieren und die Garnelen zur Suppe servieren.



Tagliatelle mit Räucherlachs

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält:

470 kcal (1980 kJ)	21 g Fett
28 g Eiweiß	46 g Kohlenhydrate

Für 2 Personen

160 g grüne Tagliatelle

Salz

1 kleine Zwiebel

150 g Räucherlachs (MSC-Siegel)

½ Bund Schnittlauch

1 TL Butter

100 g Sojacreme

100 ml Brühe

frisch gemahlener Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Lachs in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Sojacreme und Brühe dazugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten einkochen lassen.

Nudeln, Lachsstreifen und Schnittlauch in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und servieren.

TIPP

Achten Sie beim Kauf des Fisches auf das MSC-Siegel. Dies garantiert, dass der Fisch nachweislich aus umwelt- und bestandschonender Fischerei stammt.



Melonen-Minze-Salat

Reich an Menthol

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde

Eine Portion enthält:

100 kcal (430 kJ)	0 g Fett
2 g Eiweiß	23 g Kohlenhydrate

Für 4 Personen

1 kg Wassermelone

Saft von 1 Blutorange

1 Handvoll frische Minze

Zubereitung

Die Melone von der Schale befreien, eventuell Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in gleich große mundgerechte Würfel schneiden. Den Orangensaft untermengen.

Die Minze waschen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Unter die Melonen mengen. Im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

TIPP

Während der Erdbeersaison können Sie den Salat um Erdbeeren erweitern.

Orangen-Grapefruit-Salat

Reich an Vitamin C und Bitterstoffen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Eine Portion enthält:

110 kcal (470 kJ)	0 g Fett
2 g Eiweiß	21 g Kohlenhydrate

Für 4 Personen

2 kleine Blutorangen

2 kleine rosa Grapefruits

2–3 getrocknete Datteln

Zubereitung

Orangen und Grapefruits schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Fruchtfilets jeweils zwischen den Trennhäuten ausschneiden; dabei über einer Schüssel arbeiten und den Saft auffangen. Die Datteln längs halbieren, gegebenenfalls den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Dattelseifen mit den Fruchtfilets und dem aufgefangenen Saft in einer Schüssel mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern anrichten.

TIPP

Sehr lecker schmeckt es, wenn Sie vor dem Servieren fein gehackte Walnüsse unter den fruchtigen Salat mengen.



Rezeptregister

Süße und herzhafte Brotaufstriche

- Himbeermarmelade 74
- Kokos-Mango-Konfitüre 75
- Walnuss-Chili-Paste 75
- Tomaten-Feta-Paste 76

Müsli und andere Frühstücksideen

- Müsli-Grundmischung 78
- Frühstarter-Müsli 80
- Beeren-Amaranth 80
- Pfirsich-Melonen-Müsli 81
- Heidelbeer-Müsli 81
- Bananen-Quark-Creme 82
- American Pancakes mit Haferflocken 82

Getränke

- Green-Energy-Drink 83
- Melonen-Shake „blue“ 86
- Banana-Power-Drink 86
- Gemüsesaft „Surprise“ 87
- Mango-Himbeer-Smoothie „Enjoy“ 87

Salate zum sattessen

- Radicchio-Salat 88
- Endiviensalat mit Orange 90
- Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Minze 90
- Mexikanischer Quinoa-Salat 92
- Brokkoli-Tomaten-Salat 93

- Herbstsalat mit Feige und Birne 94
- Möhrensalat „Ali Baba“ 96
- Avocado-Kichererbsen-Tomaten-Salat 97
- Kartoffelsalat „Springtime“ 98
- Linsen-Gemüse-Salat 99

Hauptgerichte

- Steak mit Rucola-Kartoffelpüree 100
- Auberginen mit Lammfilet 102
- Wirsingrouladen 104
- Herbstliches Bohnengemüse zu Putenbrust 105
- Minestrone 106
- Gazpacho 107
- Linsensuppe mit Schinkenwürfeln 108
- Provenzalischer Lachseintopf 110
- Grüne Asia-Suppe 111
- Asiawok mit Nudeln und Tofu 112
- Tagliatelle mit Räucherlachs 114
- Spätzle mit Spinatsauce 116
- Penne mit Artischocken-Tomaten-Ragout 117
- Haferbratlinge mit Walnüssen 118
- Hirse-Paprika-Bratlinge 120
- Linsen-Tomaten-Gemüse 121
- Ofengemüse mit Basilikum-Feta-Paste 122
- Fenchelgratin 123

Brotrezepte, Kucken und Gebäck

- Haferflockenzopf 124
- Walnussbrot 126
- Oliven-Tomaten-Dinkelbrot 127
- Kräuterbaguette 128
- Laugen-Dinkel-Stangen 129
- Kümmelbrötchen 130
- Pflaumen-Mandel-Kuchen 131
- Versunkener Apfel-Walnuss-Kuchen 132
- Apfel-Haferflocken-Kuchen 134
- Kirsch-Haferflocken-Kuchen 135
- Nougat-Quark-Kuchen 136
- Aprikosen-Muffins 138
- Möhren-Kokos-Muffins 140
- Müslischnitten 141

Desserts

- Kokosdessert mit Fruchtsauce 142
- Beeren-Quark-Kokos-Dessert 143
- Melonen-Minze-Salat 144
- Orangen-Grapefruit-Salat 144
- Pflaumencrumble in Gläsern 146

Mit der richtigen Ernährung gezielt die Leber schonen

Lebererkrankungen können viele unterschiedliche Ursachen haben: Neben Hepatitis-Viren, Alkohol und Medikamenten können auch Übergewicht, Stoffwechsel- oder Autoimmunerkrankungen unsere Leber schädigen. Zum Glück ist die Leber bis zu einem gewissen Grad ein reparables Organ. Durch die richtige Therapie, bei der die Ernährung häufig eine Schlüsselrolle einnimmt, lässt sich oft eine vollständige Genesung erreichen.

Die Ernährungsexpertin Anne Iburg zeigt Betroffenen, wie eine lebergesunde Ernährung aussieht und wie man diese genussvoll in der Praxis umsetzt. In den Rezepten sind die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie der Kaloriengehalt ausgewiesen. Sowohl für Übergewichtige mit einer Fettleber als auch für Patienten mit einer Leberzirrhose und Untergewicht: Dieser Ratgeber führt Sie zur richtigen Ernährung!

Aus dem Inhalt:

- Leber – Chemiegigant in unserem Körper
- Fettleber – die versteckte und geduldige Volkskrankheit
- So sieht eine lebergesunde Ernährung aus
- Die Leberdiät: Ihr Einstieg in ein neues Essverhalten
- Leckere Rezepte für jeden Tag

Mit vielen
vegetarischen
Rezepten!

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-868-5



9 783899 938685 19,99 EUR (D)

Optimieren Sie mit einer
lebergesunden Ernährung
Ihren Therapie-Erfolg!