

HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG BEI LEBER- ODER GALLENPROBLEMEN*

Da die Gallenblase kein lebenswichtiges Organ ist, sondern als Auffangbehälter für die Gallenflüssigkeit dient, ist ihr Verlust in der Regel ohne größere Beschwerden verkraftbar. Die Gallenflüssigkeit fließt dann direkt von der Leber über den Gallengang in den Darm. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass sich die Leber der veränderten Situation anpasst und mehr Gallenflüssigkeit produziert, um den fehlenden Vorrat

auszugleichen. Nach Entfernung der Gallenblase können gelegentlich Unverträglichkeiten gegenüber fettigen oder stark gewürzten Speisen auftreten, die sich aber im Normalfall mit den Jahren bessern. Eine spezifische Gallen-Diät gibt es nicht. Jedoch ist bei fehlender Gallenblase oder generell bei Leber-, Gallen- oder Bauchspeiselsbeschwerden eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährung zu empfehlen.

Im Folgenden finden Sie einige Richtlinien und Empfehlungen zur Orientierung.

- **Wichtig:** Alkohol ist bei allen Lebererkrankungen strikt zu meiden!
- Betroffene müssen nicht hungern, sondern können und sollen sich möglichst ausreichend, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Übergewicht ist kontraproduktiv und sollte möglichst abgebaut werden.
- Die Kost soll schmackhaft und bekömmlich sein.
- Salate, Rohkost, Gemüse und Obst tragen zu einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung bei und sollten in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden.
- Eiweiß ist wertvoll und wird zum Aufbau von Leberzellen benötigt. Es soll leichtverdaulich sein, weshalb besonders Milcheiweiß zu empfehlen ist. Quark ist von großer Bedeutung, weil er fast alle Eiweißbausteine (Aminosäuren) enthält, die der Körper täglich braucht. Die restlichen Eiweißbausteine können durch Vollkornprodukte, Eier, Fisch und mageres Fleisch ergänzt werden. Pflanzliches Eiweiß ist in Nüssen, Gemüse und Sojaprodukten enthalten. Wird vom Arzt im Einzelfall absoluter Eiweißentzug verordnet, dann immer nur vorübergehend.
- Kohlenhydrate sind am verträglichsten für die Leber. Stärkeprodukte wie z.B. Teigwaren, können uneingeschränkt, aber nicht übermäßig verzehrt werden. Vollkornprodukte liefern außerdem die reichlich benötigten B-Vitamine. Ganz wichtig ist gründliches Kauen, d.h. die Vorverdauung der Kohlenhydrate im Mund. Grundsätzlich sollte immer langsam gegessen und gründlich gekaut werden.
- Fette und Öle belasten Leber und Galle in besonderem Maß. Die strenge Phase ohne Fett ist bei Betroffenen deshalb besonders effektiv. Danach kommen Öle und Fette, je nach Bekömmlichkeit, wieder auf den täglichen Speiseplan. Bei den Fetten kommt es weniger auf die Menge, als auf die Qualität an: Der Verzehr von stark gesättigten und versteckten Fetten sollte eingeschränkt werden. Vorsicht bei Wurstprodukten, Aufschnitt, Süßigkeiten, die häufig versteckte Fette enthalten. Hochwertige, kaltgepresste Öle gehören hingegen zur gesunden Ernährung. Optimaler Weise werden sie nicht erhitzt und direkt zum Salat oder vorher schonend zubereiteten (z.B. durch Dämpfen, Dünsten) Lebensmitteln hinzu gefügt.
- unterstützend wirken Bitterstoffe. Diese sind in bestimmten Tees, Artischocken, Salaten, Kräutern oder Bittertropfen enthalten. Als Tee empfiehlt sich z.B. Löwenzahn, Eberraute, Tausendgüldenkraut oder Wermut, der eine ¼ Stunde vor der Mahlzeit getrunken wird. Als Salat eignen sich Chicoree, Endivien oder Radicchio sowie frische Kräuter wie Beifuß, Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch, Enzian, Schafgabe, Sauerampfer, Tausendgüldenkraut, Wegerich.
- Bei Völlegefühl kann, neben Bitterstoffen auch Ananas und unreife, grüne Papaya durch ihre Eiweiß abbauende Wirkung helfen.

- zum Würzen Meersalz, milde Gewürze und frische Kräuter verwenden, Gewürze wie Zimt, Pfeffer, Muskatnuss, scharfen Curry und Senf meiden.
- eine gesunde Lebensweise trägt zum Wohlbefinden bei (ausreichend Schlaf, Bewegung, Verzicht auf Drogen, Alkohol- und Nikotin usw.).

Fazit: Leber und Galle sollen geschont werden. Trotzdem werden aber genügend Aufbaustoffe in Form von abwechslungsreicher Nahrung benötigt, damit sich die Leber regenerieren kann. Daher ist es besonders wichtig, auf die jeweilige persönliche Bekömmlichkeit zu achten und sich an Stelle von extrem fettigem, würzigem und viel Essen eine frische, abwechslungsreiche und gesunde Kost anzugewöhnen.

HINWEISE AUF UNVERTRÄGLICHE UND VERTRÄGLICHE NAHRUNGSMITTEL

***Achtung:** Der persönliche metabolic balance®-Ernährungsplan schließt eventuell bedenkliche Lebensmittel nicht aus, da die Verträglichkeit bei verschiedenen Personen sehr unterschiedlich sein kann. Deshalb sollten Betroffene selbst beurteilen und beobachten, was sie am besten vertragen können.

Nahrungskategorie	meist unverträgliche Nahrungsmittel	meist verträgliche Nahrungsmittel
Fette, Öle	Speck, Schmalz, Talg, alle erhitzten Fette (Brat- u. Backfett), versteckte Fette in Wurst, meiden	wenig Butter, kaltgepresste Öle wie Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl, Olivenöl
Milch, Milchprodukte, Käse	Sahne, Kondensmilch, Eiscreme, Käse mit hohem Fettgehalt	Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark (besonders zu empfehlen), Käse mit geringem Fettgehalt
Brot, Backwaren	Weißmehlgebäck, Weißbrot, in Fett ausgebackenes Gebäck, Kekse	Vollkornflocken, -brot, -semmeln, Knäckebrot
Teigwaren	Teigwaren, die mit vielen Eiern u. mit viel Fett hergestellt sind	Nudeln u. Teigwaren, die ohne oder mit wenig Eiern u. Fett hergestellt sind
Eier	Eigelb möglichst wenig, hartgekochte Eier	Eiweiß, Eier roh geschlagen, mind. einmal in der Woche ein weichgekochtes Ei
Süßigkeiten	Schokolade, Bonbons	

HINWEISE AUF UNVERTRÄGLICHE UND VERTRÄGLICHE NAHRUNGSMITTEL

Nahrungskategorie	meist unverträgliche Nahrungsmittel	meist verträgliche Nahrungsmittel
Fleisch, Fisch	fettes Fleisch, fette Fischarten, in Fett gebratenes Fleisch/Fisch	mageres Fleisch, Fisch; gedämpft, gekocht oder gegrillt zubereitet
Kartoffeln	Pommes Frites, Bratkartoffeln	gekocht, gedämpft, Kartoffelbrei mit Wasser oder Buttermilch hergestellt
Gemüse und Bohnen	blähende Kohlsorten, Trockenerbsen, -bohnen, Linsen	viel Gemüse (nach Bekömmlichkeit), besonders Möhren, Rote Beete, Sauerkraut, milchsaures Gemüse
Salate	Salate, die mit Mayonnaise oder Fertigsoßen zubereitet sind	aller Art mit pflanzlichen Samenölen oder Joghurt zubereitet, empfohlen werden auch frische Brennnessel- und junge Löwenzahnblätter
Obst		roh und gekocht, möglichst ohne Schale und Kerne
Getränke	streng verboten ist Alkohol, auch in kleinsten Mengen (z.B. in Medikamenten!), stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser	schwarzer Tee, Kräutertee (Brennnessel, Pfefferminztee), grüner Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, nach Bekömmlichkeit röststoffarmer Bohnenkaffee ohne Koffein
Gewürze	Fertigmischungen, Zimt, Muskatnuss, scharfe Gewürze wie Pfeffer, Senf, Würzsoßen	milde Gewürze und alle Arten frischer Kräuter