



Leberzirrhose

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Leberzirrhose bezeichnet einen langsam fortschreitenden Untergang der Leberzellen und eine gleichzeitige Vermehrung des Bindegewebes. Dadurch kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen. Die Stoffwechsellistung der Leber wird kontinuierlich schlechter.

Einige Aufgaben der Leber als zentrales Stoffwechselorgan sind:

- Speicherung von Glykogen (Kohlenhydraten), Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen.
- Bildung von:
 - Gallensaft: Wichtig für die Fettverdauung.
 - Cholesterin: Unter anderem wichtig für die Hormonbildung.
 - Bluteiweißen.
- Wichtiges Entgiftungsorgan des Körpers.

Durch die Vergrößerung und Verhärtung der Leber sowie dem zunehmenden Druck im Pfortadersystem können die Darmfunktionen beeinträchtigt werden. Dies kann sich durch Blähungen, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit äußern. Ihre Leber arbeitet nicht mehr perfekt, deswegen können Sie sie durch die Beachtung einiger Hinweise unterstützen.

Praxisempfehlungen:

- Verzehren Sie öfter kleine eiweißreiche Mahlzeiten (z. B. Joghurt, Quark, Mischbrot mit Käse).
- Achten Sie auf eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten (4–7 pro Tag mit Spätstück).

Um nächtlichen Unterzuckerungen entgegenzuwirken, ist es günstig, spät abends vor dem Schlafengehen noch eine Mahlzeit zu sich zu nehmen (Spätstück) und früh morgens noch im Bett oder sofort nach dem Aufstehen die erste Mahlzeit zu verzehren.

- Beschränken Sie die Salzzufuhr, um der Entstehung von Wassereinlagerungen vorzubeugen.
- Essen Sie kaliumreich, um eventuelle Wassereinlagerungen auszuschwemmen:
 - Verzehren Sie reichlich Salate (Rohkost).
 - Essen Sie täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse („5 am Tag“).
 - Viel Kalium ist enthalten in: Kartoffeln, Bananen, Honigmelone, Johannisbeeren, Tomaten, Spinat, Kräutern, Fruchtsäften, Aprikosen und Avocados.
- Rauchen Sie, wenn möglich, nicht und verzichten Sie komplett auf Alkohol.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1