Vivantes

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 Stoffwechselleistung 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.

Folgende Probleme können bei einer Leberzirrhose auftreten:

→ Die wichtigste Nebenwirkung ist das Auftreten einer hepatischen Enzephalopathie. Dies ist eine Funktionsverschlechterung des Gehirns durch giftige Stoffe. Normalerweise übernimmt die Leber die Entgiftung. Ist die Leberfunktion eingeschränkt, führt dies dazu, dass ein Teil der Giftstoffe nicht ausreichend abgebaut und ausgeschieden werden können.

→ Symptome für eine Enzephalopathie können sein: Störungen im Bewegungs-, Konzentrations- und Denkvermögen.

→ Auch wenn die anfallenden Giftstoffe im Gehirn Abbauprodukte von Eiweißstoffen sind, ist es in der Regel nicht sinnvoll, die Eiweißzufuhr einzuschränken. Vielmehr sollte bei der Leberzirrhose auf eine ausreichende Aufnahme von Eiweiß (Proteinen) geachtet werden.

→ Da die Leber bei einer Leberzirrhose wichtige Stoffe nicht mehr ausreichend speichern kann, rutschen Menschen mit einer Leberzirrhose bereits nach etwa 10 Stunden ohne Nahrungszufuhr in einen Hungerstoffwechsel. Das passiert häufig nachts. Um dem Hungerstoffwechsel und damit verbundenen Abbauprozessen vorzubeugen, ist es nötig, spät abends vor dem Schlafengehen noch eine Mahlzeit (Spätstück) zu sich zu nehmen und morgens im Bett oder kurz nach dem Aufstehen die erste Mahlzeit zu verzehren. Insbesondere eine eiweiß- sowie kohlenhydrathaltige Spätmahlzeit hat sich bewährt (z. B. Quark mit Beerenobst, Müsli mit Naturjoghurt, Käsebrot oder eine Handvoll Nüsse).

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Wir haben für Sie folgende Praxisempfehlungen zusammengestellt:

- Achten Sie auf eine ausreichende Energiezufuhr.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten (4 – 6 pro Tag und eine davon spät abends).
- Längere Nüchternphasen sollten vermieden werden, um einem Eiweißabbau aus der Muskulatur sowie Unterzuckerungen vorzubeugen. Verzehren Sie öfter kleine Eiweißportionen (mind. 10 g/Mahlzeit bzw. mindestens 1 g pro Kilogramm Körpergewicht täglich), vermeiden Sie aber Eiweißexzesse (z. B. große Mengen Fleisch oder Schalentiere). Für eine optimale Aufnahme sollte die Eiweißportion 20 – 35 g pro Portion nicht überschreiten.
- Bei der Nahrungsmittelauswahl sollten Sie außerdem eiweißreiche Lebensmittel mit sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren bevorzugen. Diese finden Sie in pflanzlichen Eiweißquellen wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen sowie Milchprodukten. Sie werden überwiegend in der Muskulatur verstoffwechselt und wirken der hepatischen Enzephalopathie entgegen. Im Gegensatz dazu können aromatische Aminosäuren aus Fleisch, Fisch und Eiern den Ammoniakspiegel erhöhen und die Entstehung einer hepatischen Enzephalopathie begünstigen.
- Um eine ausreichende Eiweißzufuhr zu gewährleisten, ist die Kombination aus verschiedenen Eiweißquellen zu empfehlen (z. B. Kartoffelgratin mit Käse überbacken, Kartoffeln mit Quark, Bohneneintopf mit Roggenbrot oder Haferflocken-Müsli mit Milch). Idealerweise wird der Verzehr von Eiweiß mit einer vorangegangenen sportlichen Aktivität kombiniert, um die Eiweißaufnahme im Körper zu steigern.
- Verzehren Sie täglich 2 Portionen fermentierte naturbelassene Sauermilchprodukte wie z. B. Buttermilch, Quark, Kefir oder Dickmilch. Aber auch ein „Stichfester" oder „im Becher gereifter" Naturjoghurt ist empfehlenswert.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Vor allem die löslichen Ballaststoffe in Gemüse, Obst und Kartoffeln binden Giftstoffe im Darm und fördern die Verdauung.
- Nehmen Sie dazu täglich ca. 400 g Gemüse zu sich, idealerweise aufgeteilt auf 2 – 3 Portionen. Gekochtes oder gedünstetes Gemüse ist häufig besser verträglich und sollte bevorzugt werden.
- Bevorzugen Sie fein vermahlenes Vollkornbrot statt grobe Schrotbrote. Diese sind leichter verdaulich und damit oft besser verträglich.
- Beschränken Sie die Salzzufuhr, um der Entstehung von Wassereinlagerungen vorzubeugen. Nutzen Sie zum Abschmecken stattdessen frische Kräutern und Gewürze.
- Trinken Sie über den Tag verteilt ca. 1,5 l (geeignete Getränke sind Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßter Tee). Bitte überprüfen Sie Ihre Flüssigkeitsverteilung über den Tag.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Die Einnahme einer Hauptmahlzeit sollte mindestens 20 Minuten betragen.
- Um Blutungen der Ösophagusvarizen (Krampfadern in der Speiseröhre) zu vermeiden, sollten Sie eine weiche Kost bevorzugen und harte sowie scharfkantige Lebensmittel (z. B. krosses Gebäck, Chips) meiden.
- Bitte verzichten Sie unbedingt auf Alkohol!

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.