



Bei Ausbildung von Aszites

✓ Einschränkung von Salz

Salz bindet Wasser im Körper und kann so die Entstehung von Wassereinlagerungen (Aszites und Ödeme) begünstigen. Salzreiche Lebensmittel sind vor allem in:

- hoch verarbeiteten bzw. Fertigprodukten, Soßen
- gesalzene Nüsse und Knabberereien
- Brot
- Fleisch, Wurst und Käse

Unsere Praxistipps:

- Verwenden Sie lieber Kräuter und Gewürze, anstatt nachzusalzen.
- Wählen Sie frische Lebensmittel zum Kochen.
- Reduzieren Sie die Aufnahme salzreicher Lebensmittel (> 1 g Salz/100 g)

✓ Kaliumreiche Ernährung

Kalium ist ein Gegenspieler von Salz und hilft dem Körper, Wasser auszuschwemmen.

Kaliumreiche Lebensmittel:

- Gemüsesäfte und alle Gemüsesorten wie Kartoffeln, Tomaten, Spinat, Kohl, Pfifferlinge, Champignons, Avocados sowie Kräuter
- Fruchtsäfte und Obst wie Aprikosen, Bananen, Trockenobst
- Nüsse und Vollkornprodukte (z. B. auch Haferflocken)

Bei Ösophagusvarizen

✓ Weiche Kost

Zum Schutz der leicht einreißenden Ösophagusvarizen sollte die Nahrung gut gekaut oder zerkleinert (passiert) werden.

✓ Spätmahlzeiten

Durch die gestörte Funktion der Leber kann diese in längeren Nüchternphasen dem Körper nicht ausreichend Energie zur Verfügung stellen, weswegen es zu nächtlicher Unterzuckerung kommen kann.

Unsere Empfehlung:

21:00–22:00 Uhr bzw. kurz vor dem Schlafengehen eine kleine Mahlzeit essen.

Beispiel einer eiweiß- sowie kohlenhydrathaltiger Spätmahlzeit:

- Fruchtjoghurt mit 1 Löffel Haferflocken
- Früchtequark
- Milch-Shake
- Kakao mit Zwieback
- Vollkornbrot mit Käse



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig

Helios Park-Klinikum Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

T (0341) 864-0

info.parkklinikum@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 03/2024

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Helios

Ernährungstherapie bei Leberzirrhose

Information für Patient:innen



Lieber Patient:in,

bei Ihnen wurde eine Leberzirrhose diagnostiziert. Diese ist gekennzeichnet durch einen fortschreitenden Untergang aktiver Leberzellen. Dadurch kann die Leber ihre Funktionen nicht mehr übernehmen, wodurch die Stoffwechselfunktionen zunehmend schlechter werden. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen Überblick über ernährungstherapeutische Empfehlungen geben, die krankheitsbedingte Komplikationen reduzieren können.



Ernährungstherapie bei dekompensierter Leberzirrhose

✓ Absolute Tabak- und Alkoholmeidung

✓ Angepasste Vollkost

Orientieren sollten Sie sich an einer gesunden Ernährung, bei der die Verdauungsorgane entlastet werden sollen. Es sollen nur die Lebensmittel vermieden werden, die aus Ihrer Erfahrung zu Beschwerden wie Druck, Völlegefühl, Schmerzen, Blähungen, Durchfälle oder Übelkeit führen.

LEICHT VERDAULICH	SCHWER VERDAULICH
<ul style="list-style-type: none">- Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi- Spinat, Mangold- Möhren- Aubergine, Zucchini- Fenchel- Tomaten- Blattsalate- Kartoffeln- Äpfel, Bananen, Orangen, Kiwi, Melone, Mandarinen- Erdbeeren- weiche gekochte Eier- Rührei- Butter- Milch, Joghurt- Schnittkäse, Camembert- Honig, Marmelade, Rübenkraut- Weiß- und Mischbrot- Körnerbrot- Brötchen- Nudel- Reis- Knödel- Stilles Wasser- Schwarzer Tee- Kräuter-, Früchtetee	<ul style="list-style-type: none">- Hülsenfrüchte- Kohlsorten (wie Wirsing, Weiß-, Rosen-, Rot-, Grünkohl, Sauerkraut, Paprika)- Gurkensalat- Kohlsalate- Pilze- Zwiebeln- Knoblauch- unreifes Obst- Steinobst- hart gekochte Eier- Mayonnaise- frisches Brot- süße und fettige Backwaren- Pommes frites- frittierte und fettige Speisen- stark angebratene Speisen- Räucherwaren- stark gewürzte Speisen- zu heiße und zu kalte Speisen- Getränke mit Kohlensäure- Kaffee

Die Leberzirrhose kann in der kompensierten Form über Jahre bis Jahrzehnte ohne Beschwerden bzw. mit unspezifischen Symptomen (Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit) verlaufen. Auch wenn die Leber ihre Aufgaben noch erfüllt, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig, um die Leberfunktion zu unterstützen und das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Im fortgeschrittenen Stadium, der dekompensierten Form, kann die Leber nur noch unzureichend ihre Aufgaben erfüllen. Beachten Sie spätestens die nachstehenden Ernährungsempfehlungen, wenn bei Ihnen die folgenden Symptome auftreten:

- Ausbildung von Aszites (Wasseransammlung im Bauch)
- Ösophagusvarizenblutung (Blutung aus geplatzten Krampfadern in der Speiseröhre oder im Magen)
- Anzeichen einer hepatischen Enzephalopathie (Konzentrations-, Koordinations-, Merkfähigkeitsstörungen, Zittern der Hände, Müdigkeit)

✓ Mehrere kleinen Mahlzeiten

Kleine Nahrungsportionen, über den Tag verteilt, haben eine kurze Verweildauer im Magen, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

✓ Zeit nehmen beim Essen

Gut gekaute Lebensmittel haben eine kurze Verweildauer im Magen und reduzieren dadurch Beschwerden des Verdauungssystems.

✓ Eiweißreiche Ernährung

Der Proteinbedarf ist bei dekompensierter Leberzirrhose erhöht und beträgt 1,2-1,5 g pro kg Körpergewicht/Tag.

Zu bevorzugen sind eiweißreiche Nahrungsmittel mit verzweigt-kettigen Aminosäuren.

VERZWEIGTKETTIGE AMINOSÄUREN	AROMATISCHE AMINOSÄUREN
<p>Enthalten in:</p> <ul style="list-style-type: none">- Milch, Milchprodukte- Soja, Tofu- pflanzliches Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Gemüse) <p>→ gute Verträglichkeit</p> <p>→ sollten 4-5x täglich verzehrt werden</p>	<p>Enthalten in:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Ei <p>→ schlechte Verträglichkeit</p> <p>→ sollten 1-2x pro Woche verzehrt werden</p>

✓ Einsatz von Lactulose

Lactulose gelangt ungespalten in den Darm und wird dort von den Darmbakterien zu Essigsäure und Milchsäure abgebaut. Durch die Ansäuerung des Darminhaltes verändert sich die Bakterienflora im Darm, die bakterielle Eiweißspaltung nimmt ab und es werden weniger Giftstoffe gebildet. Dadurch kann auch die hepatische Enzephalopathie verbessert werden.

Die Dosierung richtet sich nach Stuhlfrequenz und -konsistenz.

Fragen Sie zur Verordnung des Lactulose-Sirup Ihren Arzt oder Apotheker.

✓ Ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffe binden Gifte im Darm und verkürzen die Passagezeit der Nahrung. Geeignete Ballaststoffquellen sind u.a. Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Haferkleie.

Unsere Empfehlung:
3-5 Portionen pro Tag

✓ Energiereiche Kost

Durch die Krankheit ist der Energiebedarf erhöht. Oft wird jedoch zu wenig gegessen (Appetitmangel, Übelkeit, Verdauungsprobleme), was zu Muskelabbau führt. Achten Sie daher auf die Wahl kalorienreicher Lebensmittel oder reichern Sie Ihre Speisen an.

Zur Anreicherung können Sie verwenden:

- Pflanzenöle, Butter, Sahne
- Zucker/Traubenzucker
- Eiweißpulver, Kohlenhydratpulver
- Nussmus usw.

Setzen Sie auch gerne energiereiche Zwischenmahlzeiten ein wie zum Beispiel:

- Trinknahrung oder Eiweißshakes
- Trinkschokolade, Milchshakes
- Nüsse, Schokolade
- Banane, Weintrauben
- Säfte
- Käsewürfel usw.

