



### Einschränkung von Salz:

- Salz bindet Wasser im Körper und kann so die Entstehung von Aszites und Ödemen begünstigen.
- Den größten Beitrag zur Speisesalzzufuhr leisten die Lebensmittel Brot, Fleisch, Wurst, Käse.
- durch Reduzierung von Wurst, Käse, Brot, Fertiggerichten und Knabberartikeln kann die Salzzufuhr deutlich verringert werden.

### Kaliumreiche Ernährung:

- Kalium ist ein Gegenspieler von Salz und hilft dem Körper, Wasser auszuschwemmen.
- Gemüsesäfte, besonders kaliumreich sind alle Gemüsesorten (insbesondere Kohl, Kartoffeln, Kräuter, Tomaten, Spinat, Tomatenmark, Champignons und Pfifferlinge) und Obst (insbesondere Avocados, Aprikosen, Bananen, Obstsaften und Trockenobst).
- Besonders wichtig ist eine kaliumreiche Ernährung für Patienten, die zur Wasserausschwemmung Diuretika einnehmen, da es sonst zu einem Kaliummangel kommen kann.
- Kaliumreiche Lebensmittel enthalten gleichzeitig viel Wasser, wodurch beim Vorliegen von Ödemen neben der Beschränkung der Flüssigkeitszufuhr auch die Aufnahme von Kalium beschränkt werden muss.

### Flüssigkeitseinschränkung:

- bei Aszites oder Ödemen
- 0,5 bis ein Liter am Tag

### Osteoporose-Prophylaxe:

- frühzeitige Einleitung von Osteoporose-Therapie (Vitamin D- und Calcium-Supplementierung)

### Spätmahlzeiten:

- 21:00 bis 22:00 Uhr kleine Mahlzeit
- Die aufgrund der verminderten Glykogenbildung/-speicherung in der Leber möglichen nächtlichen Unterzuckerungen können durch eine Spätmahlzeit verhindert werden.

### Weiche Kost:

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

## Diabetes

Jeder zweite Leberzirrhotiker leidet an Diabetes mellitus.

- Art und Menge der verzehrten Kohlenhydrate sind zu beachten
  - Vermeiden Sie Weißmehlprodukte.
  - Nicht empfehlenswert sind reine Kohlenhydrate (Trauben-, Rohr-, Rüben-, Malzzucker, Honig) und zuckerhaltige Lebensmittel (Süßwaren, Kuchen, Trockenfrüchte, gesüßte Getränke).
  - Essen Sie keine reinen Kohlenhydratmahlzeiten wie Grießbrei, Milchreis, Nudeln.
  - Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, Haferflocken.
  - Verwenden Sie Zuckerersatzstoffe. Dies können Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Mannit, Xylit) sein.
- Für Diabetiker ist die bei Leberzirrhose empfohlene ballaststoffreiche Ernährung gleich von doppelter Wichtigkeit. Ballaststoffe verlangsamen den Blutzuckeranstieg nach dem Essen kohlenhydratreicher Mahlzeiten.

#### Hinweise:

- Berechnung des Kohlenhydratgehaltes nach BE (Broteinheiten) - 1 BE = 12g Kohlenhydrate
- tägliche Kohlenhydratzufuhr 19-25 BE
- mit Anrechnung erlaubt: Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Milch + Milchprodukte, Kartoffeln, Obst, ungesüßte Obstsaften, Zuckeraustauschstoffe (12g Fruchtzucker = 1 BE)
- ohne Anrechnung erlaubt: Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel, Käse, Eier, die meisten Gemüsesorten



### Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität 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 06/2020

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

Information für Patienten

## Ernährungstherapie bei Leberzirrhose





## Lieber Patient,

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.

## Kompensierte Form der Leberzirrhose

Solange die Leber ihre Aufgaben noch erfüllt, bedarf es keiner diätetischen Therapie. Orientieren sollten Sie sich an einer gesunden Ernährung:

### absolute Tabak- und Alkoholmeidung

#### leichte Vollkost

- Sie dürfen alles essen, was Sie vertragen.
- Fettreiche und ballaststoffreiche Speisen haben eine längere Verweildauer im Magen und werden nur langsam verdaut, wodurch Druck, Völlegefühl, Blähungen etc. auftreten können.

#### mehrere kleinen Mahlzeiten

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

#### Essen und Trinken nicht zu heiß bzw. kalt aufnehmen

#### Vorsicht bei unbekanntem Gerichten

- Probieren Sie Ihnen unbekanntes Gerichte nur in kleinen Mengen auf Ihre Verträglichkeit.

#### Zeit nehmen beim Essen

- Gut gekaute Lebensmittel haben eine kurze Verweildauer im Magen und reduzieren dadurch gastrointestinale Beschwerden.

#### fettbewusster Umgang mit Lebensmitteln

- Verwenden Sie beim Kochen und Braten nur wenig Fett.
- Wählen Sie pflanzliche Öle mit günstiger Fettsäureverteilung, wie z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl.

#### Eiweißreiche Ernährung:

- täglich 1,2g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht
- bevorzugen Sie verzweigt-kettige Aminosäuren in Milch/ Milchprodukte und pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Gemüse

## Dekompensierte Form der Leberzirrhose

Im fortgeschrittenen Stadium kann die Leber nur noch unzureichend ihre Aufgaben erfüllen. Eine diätetische Therapie wird bei folgenden Anzeichen begonnen:

- Aszites (Bauchwassersucht) oder Ödemen
- Speiseröhrenblutungen (Ösophagusvarizen)
- hepatische Enzephalopathie (Zittern der Hände, Konzentrations-/ Koordinationsstörungen, Müdigkeit etc.)

#### Eiweißreiche Ernährung:

- Durch einen erhöhten Proteinbedarf sollten Sie 1,2 bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.
- Eiweiß- und kohlenhydrathaltige Spätmahlzeit haben sich bewährt (Fruchtjoghurt, Fruchtequark, Milch-Shake, Käsebrot).
- Bevorzugen Sie eiweißreiche Nahrungsmittel mit verzweigt-kettigen Aminosäuren: Milch/ Milchprodukte + pflanzliches Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Gemüse) sind besser verträglich als tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch und Ei
- Empfehlenswert sind zusätzlich Präparate (bspw. Falkamin®)

#### Praxistipp:

*zwei bis drei Milchprodukte täglich,  
vier bis fünf mal pro Woche eine kleine Portion Fleisch,  
Fisch, Geflügel*

#### 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.
- Die Dosierung richtet sich nach Stuhlfrequenz und -konsistenz
- Entsprechende Produkte sind in der Apotheke erhältlich.



#### Ballaststoffreiche Kost:

- Sie binden Gifte im Darm und verkürzen die Passagezeit der Nahrung.
- Enthalten sind sie vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot/-brötchen.

#### Energieriche Kost:

- Durch ein Missverhältnis von krankheitsbedingt erhöhtem Energiebedarf und ungenügender Energiezufuhr (durch Appetitmangel, Übelkeit, Fehlverdauung) ist auf die Wahl fettreicher Lebensmittel und eine Kalorienanreicherung zu achten.
- Bei Energiemangel baut der Körper auch Eiweiß ab.

#### Zur Kalorienanreicherung sind geeignet:

- Sahne, Butter/ Pflanzenöl, Crème fraîche, Nüsse
- Traubenzucker, Süßigkeiten
- Fruchtsäfte

#### Energieriche Lebensmittel:

*Nüsse, Schokolade, Sahnejoghurt, Butter/ Pflanzenöl, Käse 60% Fett i. Tr., Streichwurst, Avocado, Banane, Fruchtsaft, Heiße Schokolade*

#### Spezielle Produkte zur Kalorienanreicherung:

##### MaltoCal<sup>19</sup>

*wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver aus Kohlenhydraten, frei von Fett und Eiweiß  
→ 1 gestrichener EL (10 g) = 38 kcal*

##### BiCal<sup>5</sup>

*wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver auf Basis einer Kohlenhydrat-Fett-Mischung, frei von Eiweiß  
→ 1 gestrichener EL (10 g) = 51 kcal*

#### Trinknahrung

*wird in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen angeboten, hoher Eiweißgehalt  
→ 300-400 kcal je 200 ml Packung*

