



Mette Borre

Guten Appetit...

Ernährung und Lebensweise bei
Lebererkrankungen und Leberkrebs

Guten Appetit...

Ernährung und Lebensweise bei Lebererkrankungen

von

Mette Borre, klinische Ernährungsberaterin,
Leber-, Magen- und Darmerkrankungen Universitätsklinikum Aarhus

Fotograf: Mads Gregersen, Inhouse Studios
Grafikdesign: Annette Blendstrup, Communexion

2. Auflage, 1. Entwurf, September 2024

© Mette Borre 2024

Dieses Buch wurde von Eisai in Auftrag gegeben und vollständig finanziert und von Mette Borre im Auftrag von Eisai verfasst. Dieses Buch richtet sich an Patienten mit Lebererkrankungen und Leberkrebs.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Verminderte Nahrungsaufnahme, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust	6
Allgemeine Informationen zur Ernährung und körperlicher Aktivität	7
Ernährung, warum ist sie wichtig?	7
Bewegung und körperliche Aktivität	8
Vollkorn und grün oder süß und fettig?	8
Ernähren Sie sich abwechslungsreich und stärken Sie Ihren Körper	9
Gute Lösungen können einfach sein	9
Was ist gut zu essen, die wichtigsten Nährstoffe	11
Eiweiß	11
Kohlenhydrate	12
Fett	15
Getränke und Flüssigkeitsbedarf	15
Nahrungsergänzungsgetränke und Nahrungsergänzungsmittel	16
Sondenernährung	16
Vitamine und Mineralstoffe	17
Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Heilmittel und alternative/komplementäre Behandlungen	18

Essstörungen im Zusammenhang mit Krankheit und Behandlung	18
Übelkeit und Appetitlosigkeit	18
Verstopfung	18
Geschmacksveränderungen	18
Konsistenz der Nahrung	21
Lebensmittel bei Flüssigkeitsansammlungen (Aszites)	21
Lebensmittel bei Bewusstseinsstörungen – hepatische Enzephalopathie	21
Die Bedeutung von Mahlzeiten	21
Snacks, Brot und Süßigkeiten	22
Vorschläge für energiereiche und proteinreiche Snacks	23
Vorschläge für kleine Esser	23
Fragen?	25
Rezepte	27
Über die Autorin	54
Referenzen	55

Rezepte

Haferflocken	28
Über Nacht zubereitetes Müsli/Bircher Müsli	30
Omelette mit Spargel und roter Paprika	32
Grüne Vitaminschale	34
Mini-Törtchen mit Spinat und Pinienkernen	36
Eiersalat-Sandwich	38
Cremige Brokkolisuppe mit Fisch	40
Karottensuppe mit Kürbiskernen	42
Orangengetränk	44
Smoothie mit Minze, Ingwer und Limette	46
Snacks aus getrockneten Früchten und Nüssen	48
Eiskaffee	50
Erdbeer-Kaltsuppe	52





Einleitung

Die Ernährung sollte farbenfroh, geschmacksintensiv, abwechslungsreich und genussvoll sein. Leider können bei einer Erkrankung Müdigkeit und Appetitlosigkeit überhandnehmen. Dennoch ist die Ernährung ein wichtiger Bestandteil des Lebens mit einer Lebererkrankung und kann Energie für den Alltag liefern und den Körper für die Behandlung stärken.

Eine ausgewogene Ernährung kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Kraft und Ihre Lebensqualität zu erhalten. Mit beharrlicher Anstrengung können wir sogar dazu beitragen, verlorene Muskelmasse wieder aufzubauen.

Da ältere Menschen in der Regel häufiger von Krankheiten betroffen sind als jüngere, ist die Ernährung an sich schon wichtig, da wir mit zunehmendem Alter an Muskelmasse verlieren und unser Proteinbedarf steigt.

Manche Menschen mit einer Lebererkrankung haben einen guten Appetit und keine Symptome der Krankheit. In diesem Fall ist es wichtig, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, wobei die Ernährung dennoch reich an Proteinen sein sollte. Wenn Sie einen guten Appetit haben, wird empfohlen, sich fast genauso zu ernähren wie Menschen ohne Ihre Erkrankung, sodass möglicherweise keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen zu treffen sind. Es kann schwierig sein, sich in den vielen verschiedenen Ratschlägen zur Ernährung zurechtzufinden.

Dieses Buch über Ernährung richtet sich an Menschen mit Lebererkrankungen oder Leberkrebs und soll Ihnen und Ihren Angehörigen Ratschläge und Anleitungen zur Ernährung geben. Es kann schwierig sein, zu essen, wenn man keinen Appetit hat, aber dieses Buch soll Ihnen diese schwierige Aufgabe ein wenig erleichtern. Bei erheblichem Gewichtsverlust sind möglicherweise zusätzliche Informationen und Hilfe erforderlich.

Dieses Buch ist eine zusätzliche Unterstützung und kann die Beratung durch medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.

Guten Appetit!

Mette Borre

Lebererkrankungen können Folgendes verursachen

- Verminderte Nahrungsaufnahme und Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust und Muskelabbau
- Erhöhte Müdigkeit, verminderte Lust auf tägliche Aktivitäten und Kraftverlust
- Flüssigkeitsansammlungen, z. B. im Magen
- Eine richtige Ernährung kann den Körper stärken und dabei helfen, neue Energie zu tanken
- Die Behandlung mit Ernährung und körperlicher Aktivität ist eine wichtige Ergänzung zur medizinischen Behandlung

Inhalt

Das Buch enthält Informationen zu Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Bewegung und körperlicher Aktivität für Patienten mit Lebererkrankungen.

Die Bedeutung der wichtigsten Nährstoffe – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett – wird erläutert und Empfehlungen für die Zusammensetzung der Mahlzeiten gegeben.

Darüber hinaus werden spezifische Ernährungsprobleme und die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Heilmitteln behandelt.

Am Ende des Buches finden sich eine Reihe leckerer Rezepte.

Verminderte Nahrungsaufnahme, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Eine verminderte Nahrungsaufnahme und Appetitlosigkeit können verschiedene Ursachen haben, aber ein wichtiger Grund ist ein Völlegefühl auch nach einer kleinen Mahlzeit.

Flüssigkeitsansammlungen im Magen können dies noch verschlimmern. Dies kann zu erheblichem Gewichtsverlust und Kraftverlust führen.

Gewichtsverlust führt zum Verlust von Gewebe aus lebenswichtigen Organen und Muskeln, erhöhter Müdigkeit und verminderter Widerstandsfähigkeit. Gewichtsverlust beeinträchtigt auch das allgemeine Wohlbefinden und nicht zuletzt die Lebensqualität.

Einige Patienten mit Lebererkrankungen nehmen aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen an Gewicht zu, obwohl ihr Appetit abnimmt. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, wie viel Sie essen.

Es ist auch wichtig, Ihr Gewicht im Auge zu behalten, auch wenn es nicht unbedingt Aufschluss darüber gibt, ob Sie sich ausreichend ernähren.



Gewicht und Appetit

- Behalten Sie Ihr Gewicht und Ihren Appetit im Auge
- Wiegen Sie sich einmal im Monat, wenn Sie einen guten Appetit haben
- Wiegen Sie sich einmal pro Woche, wenn Sie einen verminderten Appetit haben
- Wiegen Sie sich häufiger, wenn Sie unter Flüssigkeitsansammlungen im Körper leiden
- Informieren Sie Ihr medizinisches Fachpersonal darüber, dass Sie unter vermindertem Appetit leiden und an Gewicht verlieren

Allgemeine Informationen zu Ernährung und körperlicher Aktivität

Nahrhafte Mahlzeiten können einfach zuzubereiten sein

Normalerweise speichern wir Zucker in unserer Leber und unseren Muskeln. Bei einer Lebererkrankung ist dieser Speicher kleiner, daher ist es für den gesamten Körper sehr wichtig, dass Sie häufig und ausreichend essen und trinken, d. h. viele kleine Mahlzeiten, vorzugsweise auch abends vor dem Schlafengehen.

Häufige Mahlzeiten verbessern die Verwertung der Nährstoffe in der Nahrung. Das Abendessen vor dem Schlafengehen ist besonders wichtig für die Verwertung der Nährstoffe durch die Leber während des Schlafs. (*EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. J Hepatol 2019;70:172-193; Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in liver disease. Klinische Ernährung. 2019.*)

Es ist auch wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren, um sicherzustellen, dass Ihr Nährstoffbedarf gedeckt wird. Aber wie kann man sich abwechslungsreich ernähren? Nahrhafte, hochwertige Zutaten und abwechslungsreiche Lebensmittel müssen weder kompliziert noch teuer sein.

Gewöhnliche Lebensmittel wie Milch, Eier, Fisch, Öle, Hafer, Nüsse, Mandeln, Obst und Beeren sind reich an wertvollen Nährstoffen.

Gesunde Zutaten und gute Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Energie, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen können den Körper während der Behandlung stärken, mehr Energie liefern und die Lebensqualität verbessern.

Gibt es eine spezielle Diät bei Lebererkrankungen? Nein, aber es können besondere Vorsichtsmaßnahmen erforderlich sein, z. B. bei Flüssigkeitsansammlungen.

Wenn es um Krankheit und Ernährung geht, sind Ihre engsten Vertrauten – Familie, Freunde und andere Menschen in Ihrem Umfeld – wichtige Partner.

Bewegung und körperliche Aktivität

Krankheit und Behandlung können es schwierig machen, sich täglich ausreichend zu bewegen. Nach Abschluss der Behandlung oder eines Krankenhausaufenthalts kann es schwierig sein, die Energie für körperliche Aktivität aufzubringen.

Gleichzeitig führt ein verminderter Appetit zu einem Mangel an Energie und Proteinzufuhr, was das Gefühl von Müdigkeit und Antriebslosigkeit noch verstärkt.



Ernährung und körperliche Aktivität

- Eine abwechslungsreiche, proteinreiche Ernährung ist wichtig, um Muskelabbau und Mangelernährung zu reduzieren.
- Unterernährung wird in der Regel durch Appetitlosigkeit und eine unzureichende Proteinzufuhr sowie durch Symptome verursacht, die die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen.
- Körperliche Aktivität ist wichtig, beugt Müdigkeit vor und stärkt die Muskeln.

Körperliche Aktivität und Bewegung wirken sich im Allgemeinen positiv auf Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht, Ihre Muskelmasse, Ihre Müdigkeit und Ihre Stimmung aus. Es hat sich gezeigt, dass Patienten mit Lebererkrankungen, die während und nach einer Krankheit Sport treiben, durch das Training ihre Kraft steigern können.

Es hat sich auch gezeigt, dass Sport in Kombination mit einer erhöhten Proteinzufuhr wirksam zur Verbesserung der Muskelmasse beiträgt. Es kann sinnvoll sein, gemeinsam mit einem Physiotherapeuten ein Trainingsprogramm zu erstellen. Wie viel Sport Sie treiben können, hängt ganz von Ihrer Situation und Ihrem individuellen Energieniveau ab.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Art von Bewegung Sie ausüben können, sollten Sie sich im Krankenhaus erkundigen oder mit Ihrem Arzt sprechen.

DENKEN SIE DARAN: Ein wenig Bewegung und körperliche Aktivität sind besser als gar nichts.

Vollkorn und grün oder süß und fettreich

Vollkorn- und grüne Lebensmittel sollten bei vermindertem Appetit vermieden oder reduziert werden.

Menschen, die nur kleine Mengen essen, sollten nicht nur Vollkorn-, grüne und fettarme Lebensmittel zu sich nehmen, wie es für Menschen ohne Erkrankungen empfohlen wird. Stattdessen müssen sie ihr Gewicht stabilisieren oder erhöhen, weshalb empfohlen wird, ihre Ernährung mit energiereichen und proteinreichen Lebensmitteln zu ergänzen. Es ist jedoch ein Dilemma, wenn Getreide, Gemüse und Obst aus der Ernährung gestrichen werden, da diese Lebensmittel viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Wenn möglich, ist es am besten, Vollkornprodukte und grünes Gemüse mit anderen fett- und eiweißreichen Lebensmitteln zu kombinieren.

Bei normalem Appetit ist es ratsam, sich abwechslungsreich zu ernähren, d. h. viel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu essen.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und stärken Sie Ihren Körper

Nahrhafte Lebensmittel können einfach sein

Nahrhafte Lebensmittel müssen nicht aufwendig oder schwierig in der Zubereitung sein. Müdigkeit ist oft das größte Hindernis für die Zubereitung von Mahlzeiten und eine nahrhafte und gesunde Ernährung.

Sie müssen auch nicht alles von Grund auf selbst kochen. Gesunde und nahrhafte Lebensmittel können auch aus Konserven oder Tiefkühlkost zubereitet werden, und „echte“ Lebensmittel sind auch eine Schüssel Haferflocken mit gehackten Mandeln und Rosinen, Roggenbrot mit Kabeljaurogen und Makrelenkonserven mit Mayonnaise oder ein Fertig-Smoothie mit zusätzlichem Öl/Sahne/Milch/Proteinpulver.

Eine gute Versorgung mit wichtigen Zutaten sorgt dafür, dass Sie auch bei Zeitmangel problemlos eine nahrhafte Mahlzeit zubereiten können.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich – wenn Sie guten Appetit haben

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich
- Reduzieren Sie den Verzehr von Rind-, Kalb-, Schweine- und Lammfleisch sowie von verarbeitetem Fleisch wie Aufschnitt, Wurst und Speck
- Essen Sie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst
- Essen Sie Fisch
- Verwenden Sie gesunde Fette (Olivenöl, Rapsöl, flüssige Fette, Avocado, Nüsse und Mandeln)
- Reduzieren Sie Zucker und Salz
- Wenn Sie Gewicht verlieren gelten andere Regeln
- Sie sollten weniger Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen und stattdessen proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen





Was ist gut zu essen? Die wichtigsten Nährstoffe.

Protein

Protein ist der Baustein des Körpers und hilft beim Aufbau von Muskeln und Organen. Gleichzeitig verfügt der Körper über keine Proteinspeicher, auf die er zurückgreifen kann. Daher ist es wichtig, dass wir unseren täglichen Proteinbedarf decken.

Dies kann durch eine abwechslungsreiche Ernährung erreicht werden, aber wenn Sie unter starkem Appetitmangel leiden, benötigen Sie möglicherweise Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise Nahrungsergänzungstränke.

Der Proteinbedarf ist bei Lebererkrankungen im Allgemeinen hoch, und dies gilt sowohl für Leberzirrhose als auch für Leberkrebs.

Der Proteinbedarf steigt auch mit zunehmendem Alter, was für alle Menschen gilt, auch für diejenigen, die vollkommen gesund sind. Protein ist ein wichtiger Baustein für das Immunsystem und für die Bekämpfung der Müdigkeit, unter der Sie als Patient möglicherweise leiden.

Die folgende Tabelle zeigt den Proteingehalt verschiedener Lebensmittel. Im Allgemeinen ist der Proteingehalt in Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern und Milchprodukten hoch, aber auch in Mandeln, Nüssen und in geringerem Maße in Hafer und Kartoffeln.

Tabelle 1: Proteingehalt in verschiedenen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungstränken
(Tabelle übernommen von www.vitakost.dk)

Lebensmittel	Gramm Protein pro 100 g	Portionsgröße	Gramm Protein pro Portion
Milch, alle Sorten	3,5	150 ml	5
Kalte Suppe	5,5	150 ml	8
Joghurt, Kondensmilch	3,3	150 ml	5
Käse 27%/45+	25	1 Scheibe (20 g)	5
Skyr, Sauermilchprodukt	11	150 ml	16
Hüttenkäse	14	100 ml	13
Ei	12	1 Stück	6
Fleisch, Fisch und Geflügel	20	125 g	23
Aufschnitt wie Schinken	20	1 Scheibe (15 g)	3
Linsen, Kichererbsen, gekocht	6,5	100 ml	3
Soja- und braune Bohnen, gekocht	5,0	100 ml	5
Edamame-Bohnen, frisch	11	100 ml	7
Sojagetränk	3	150 ml	5
Tofu (Sojakäse)	8	1 Stück (25 g)	2
Nahrungsergänzungsmittel (Apotheke)	4-10	125-200 ml	8-20

Proteine bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, daher variiert die Qualität der einzelnen Proteine stark. Die Qualität der Proteine ist besonders gut in Milch, Joghurt, Eiern, Sojabohnen, Fleisch, Fisch und Geflügel, aber alles zählt.

Der Mindestproteinbedarf bei Lebererkrankungen beträgt 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. In Zeiten von Gewichtsverlust, Behandlung und möglicherweise Krankenhausaufenthalt ist der Proteinbedarf höher und beträgt bis zu 1,5 Gramm pro Kilogramm pro Tag. (EASL-Leitlinien zur klinischen Praxis bei chronischen Lebererkrankungen. *J Hepatol* 2019;70:172-193; Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN-Leitlinie zur klinischen Ernährung bei Lebererkrankungen. *Klinische Ernährung*. 2019.)

Das liegt daran, dass der Proteinstoffwechsel des Körpers höher ist. Wenn Sie seit längerer Zeit Schwierigkeiten beim Essen haben oder im Krankenhaus liegen, ist es oft sinnvoll, sich von einem klinischen Ernährungsberater beraten zu lassen.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle. Kohlenhydrate sind in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mehl, Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie in zuckerhaltigen Lebensmitteln enthalten. Roggenbrot, Haferflocken, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind außerdem reich an Ballaststoffen.

Wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden, können ballaststoffreiche Lebensmittel ein Völlegefühl hervorrufen und Platz wegnehmen, der für andere wichtige Lebensmittel genutzt werden könnte. Wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden und an Gewicht verlieren, sollten Sie daher weniger Vollkornbrot, weniger Gemüse und weniger Obst essen.

In Zeiten, in denen Sie guten Appetit haben, können Sie wieder Vollkornprodukte und grünes Gemüse essen.

Eine Möglichkeit besteht darin, gesunde Früchte, Beeren und Gemüse mit gesunden Fetten und proteinreichen Lebensmitteln zu kombinieren, beispielsweise durch die Zubereitung eines Smoothies oder Greenies mit Gemüse, Obst, Milch und Ölen und eventuell Proteinpulver. Zucker ist ein Kohlenhydrat, das an sich keine Krankheit verschlimmert.

Allerdings enthält Zucker keine Vitamine oder Mineralstoffe und sollte nicht in großen Mengen verzehrt werden, da er dann gesunde Lebensmittel ersetzt.

Es ist völlig in Ordnung, Zucker als Teil einer energiereichen und proteinreichen Ernährung zu sich zu nehmen. Zucker kann auf Wunsch durch Rohrzucker, Honig oder Sirup ersetzt werden.





Fett

Fett nehmen wir hauptsächlich über Butter, Öl, Milchprodukte, fettreiches Fleisch und Fisch sowie über Nüsse und Mandeln zu uns. Fett wird in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilt.

Gesättigte Fettsäuren sind in allen tierischen Fetten (Butter, Milchprodukte, Fleisch) enthalten.

Ungesättigte Fette, wie Omega-3-Fettsäuren, sind in Fisch enthalten, insbesondere in fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele. Gute Fettsäuren sind auch in Ölen, Avocados, Mandeln und Nüssen enthalten. Fette wie Rapsöl und Olivenöl werden zum Kochen, für Dressings und ähnliche Verwendungszwecke empfohlen.

Wenn Sie wenig Appetit haben, müssen Sie möglicherweise mehr Fett als zuvor zu sich nehmen, d. h. zusätzliches Öl in Dressings, beim Kochen, Mayonnaise als Würzmittel, Schlagsahne in Soßen oder ein gutes Dessert mit Sahne essen.

Getränke und Flüssigkeitsbedarf

Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen – ca. 2 Liter pro Tag. Kaffee, Tee, Wasser, Saft und Softdrinks sind nährstoffarm.

Wenn sie durch Milch ersetzt werden, beispielsweise Vollmilch, Schokoladenmilch oder Nahrungsergänzungsgetränke, auch bekannt als energiereiche und proteinreiche Getränke, kann die Energie- und Proteinmenge erhöht werden, ohne Ihren Appetit auf Mahlzeiten wesentlich zu beeinträchtigen.

Es gibt mehrere gängige Milchprodukte auf dem Markt, die reich an Proteinen sind.



Auswahl der Getränke

- Ersetzen Sie Wasser, Tee und Kaffee durch Getränke, die reich an Energie und Proteinen sind.
- Verwenden Sie Milch in Ihrem Kaffee und Tee
- Trinken Sie Milch – zum Beispiel Vollmilch, fettarme Milch, Schokoladenmilch, kalte Milch, fermentierte Milch, Milchgetränke mit hohem Proteingehalt
- Trinken Sie Nahrungsergänzungsmittel – diese können eine Mahlzeit ersetzen, wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Getränke) eignen sich als Ergänzung zur normalen Ernährung, und einige Arten von Getränken können für einen kürzeren oder längeren Zeitraum als Hauptnahrungsquelle verwendet werden. Einige Getränke liefern alle in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe, Energie (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) sowie Vitamine und Mineralstoffe. Diese Getränke werden als Vollwertgetränke bezeichnet.

Es gibt auch Nahrungsergänzungsgetränke auf Saftbasis mit zugesetzten Proteinen und Kohlenhydraten. Diese Getränke eignen sich nur als Ergänzung zur Nahrung. Sie liefern nicht alle in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe, sondern enthalten Energie und Proteine in unterschiedlichen Mengen sowie Vitamine und Mineralstoffe. Diese Getränke werden als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft.

Die Getränke werden in kleinen Flaschen mit Schraubverschluss verkauft und beispielsweise als Snack oder als Ersatz für eine kleine Hauptmahlzeit getrunken. Die Getränke werden oft als Proteingetränke, Energydrinks oder Nahrungsergänzungsgetränke bezeichnet.

Sondenernährung

Wenn alle Versuche, gut zubereitete und nahrhafte Lebensmittel zu sich zu nehmen, erfolglos bleiben, kann dies als Niederlage empfunden werden. Eine vorübergehende Lösung kann darin bestehen, auf Entscheidung Ihres behandelnden Arztes mit einer Sondenernährung zu beginnen.

Die Sondenernährung schließt das gleichzeitige Essen und Trinken nicht aus.

Vitamine und Mineralstoffe

Viele Patienten mit Lebererkrankungen benötigen über einen bestimmten Zeitraum Vitamin- und Mineralstoffpräparate. Mögliche Vitaminmängel betreffen die Vitamine A, D und K sowie die B-Vitamine. Mögliche Mineralstoffmängel betreffen Zink, Kalzium und Magnesium.

Insbesondere in Zeiten verminderten Appetits kann die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten sinnvoll sein. Ihr Arzt kann Ihnen die benötigten Präparate verschreiben. In der Regel reicht eine normale Vitamin- und Mineralstofftablette aus.

Normalerweise nehmen wir ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu uns, wenn wir uns gesund und abwechslungsreich ernähren, d. h. Vollkornprodukte, Fisch, Obst, Beeren und Gemüse essen. Vitamine und Mineralstoffe sind essenziell, wirken als Antioxidantien und helfen Enzymen beim Aufbau von Proteinen, Fetten und Zuckern.

Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Heilmittel und alternative/komplementäre Behandlungen

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Heilmittel oder alternative/komplementäre Behandlungsmethoden ein, in der Hoffnung, die mit ihrer Erkrankung und Behandlung verbundenen Beschwerden und Komplikationen zu lindern.

Für manche Patienten kann „selbst etwas tun“ ihre Lebensqualität verbessern, aber leider können alle Behandlungen Nebenwirkungen haben und von Ihrer Leber metabolisiert werden. Die gleichzeitige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder pflanzlichen Heilmitteln mit Medikamenten kann die Art und Weise verändern, wie das Medikament absorbiert, metabolisiert oder ausgeschieden wird.



Dies kann dazu führen, dass das Medikament nicht so gut wie erwartet wirkt oder dass seine Wirkung verstärkt wird, was zu einer Überdosierung oder Nebenwirkungen führen kann.

Da sowohl Nahrungsergänzungsmittel als auch pflanzliche Heilmittel Ihre Leber und Ihre Behandlung beeinflussen können, müssen Sie Ihren Arzt informieren, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel oder andere Medikamente einnehmen oder einnehmen möchten.

Esstörungen im Zusammenhang mit Lebererkrankungen und deren Behandlung

Einige Patienten mit Lebererkrankungen leiden aufgrund ihrer Erkrankung unter Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung und Geschmacksveränderungen.

Diese Symptome können Ihre Nahrungsaufnahme und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, dass Sie das Personal, das Sie behandelt, über Ihre Symptome informieren. Oft kann es Ihnen helfen, eine Lösung zu finden. Einige Symptome lassen sich mit Medikamenten und durch Befolgen der Empfehlungen der behandelnden Abteilung lindern.

Ratschläge bei Verstopfung

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal über die Einnahme eines Abführmittels.
- Trinken Sie täglich 1½ bis 2 Liter Flüssigkeit.

Tipps bei Geschmacksveränderungen

- Vermeiden Sie Lebensmittel, die nicht so schmecken wie sonst
- Wählen Sie kalte oder lauwarme Speisen statt heißer Speisen
- Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern wie Basilikum, Senf, Marinaden oder Zucker
- Zitrone kann den Geschmack verbessern
- Fügen Sie zusätzlichen Zucker, Honig oder Sirup hinzu, um den Geschmack zu verbessern

Das Buch beschreibt einige häufige Nebenwirkungen und gibt gute Ratschläge, was zu tun ist. Die folgenden Ratschläge und Ideen sind als Ergänzung zu verstehen und können die spezifischen Ratschläge im Zusammenhang mit Krankheit und Behandlung nicht ersetzen.

Übelkeit und Appetit

Übelkeit und Appetitlosigkeit haben viele verschiedene Ursachen, aber eine häufige Ursache ist eine Lebererkrankung. Verstopfung, aber auch Flüssigkeit im Bauchraum (Aszites) und Hunger sind oft übersehene Ursachen für Übelkeit und Appetitlosigkeit.

Leider gibt es keine Lebensmittel oder Gerichte, die Übelkeit oder Erbrechen beseitigen können, und viele Ratschläge basieren eher auf Erfahrungen als auf tatsächlichen Studien.

Verstopfung

Verstopfung kann Ihren Appetit beeinträchtigen und Magenbeschwerden verursachen. Es ist auch wichtig, Verstopfung zu behandeln, da sich sonst Abfallprodukte im Körper ansammeln und bei schweren Lebererkrankungen zu Veränderungen der Gehirnfunktion beitragen können. Verminderter Appetit, weniger Bewegung und unzureichende Flüssigkeitsaufnahme können das Risiko einer Verstopfung erhöhen.

Wenn die Verstopfung durch eine Erkrankung und/oder eine Behandlung verursacht wird, ist in der Regel ein Abführmittel erforderlich. Eine Diät allein reicht möglicherweise nicht aus, um das Problem zu beheben.

Veränderungen der Geschmacks

Der Geschmackssinn kann durch Krankheiten und Vitaminmangel beeinträchtigt werden. Geschmacksveränderungen werden sehr unterschiedlich empfunden und verursachen oft Unwohlsein und eine verminderte Lust auf Essen, was zu Gewichtsverlust führen kann.



Gute Ratschläge bei Übelkeit

- Essen Sie kleine, häufige Mahlzeiten, z. B. trockene Kekse
- Vermeiden Sie sehr fettige Lebensmittel mit starkem Geruch, z. B. frittierte Speisen
- Kalte Speisen sind möglicherweise für eine gewisse Zeit vorzuziehen
- Probieren Sie saure Speisen und Getränke
- Verwenden Sie Ingwer als Gewürz, da Ingwer eine gewisse Wirkung gegen Übelkeit haben kann
- Pfefferminz und saure Bonbons können Übelkeit lindern
- Lassen Sie andere das Essen zubereiten, wenn Ihnen übel ist
- Essen Sie gemeinsam mit anderen, um sich von Übelkeit und Unwohlsein abzulenken
- Es ist auch wichtig, eine gute Mundhygiene zu pflegen, um Mundprobleme zu minimieren und Ihre Zähne zu pflegen



Konsistenz der Lebensmittel

- Grünzeug oder Smoothies essen, vorzugsweise mit Öl und Milch
- Essen Sie Kartoffelpüree statt Kartoffeln
- Essen Sie pürierte Gemüsesuppe mit Kräutern, vorzugsweise angereichert, anstelle von gekochtem oder rohem Gemüse
- Essen Sie Obstbrei mit Sahne oder Smoothies anstelle von frischem Obst

Konsistenz der Lebensmittel

Wenn Sie wenig Appetit haben, ist gehacktes und fein geschnittenes Fleisch oft besser als ganze Fleischstücke, da es weniger gekaut werden muss. Das Gleiche gilt für Beilagen.

Ziehen Sie Kartoffelpüree als Alternative zu gekochten Kartoffeln in Betracht und wählen Sie gekochtes oder sautiertes Gemüse anstelle von rohem oder püriertem Gemüse wie grünen Smoothies.

Verwenden Sie auch Fruchtpüree mit Sahne anstelle von frischem Obst oder Obstsalat mit Sahne oder einen Smoothie mit Obst, Milch und eventuell etwas Öl.

Lebensmittel mit einer weichen Konsistenz müssen nicht unbedingt milder im Geschmack sein und können durchaus farbenfroh und schmackhaft sein sowie reich an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Lebensmittel bei Flüssigkeitsansammlungen (Aszites)

Aszites ist Flüssigkeit in der Bauchhöhle. Er tritt häufig bei Leberzirrhose auf und kann sehr unangenehm sein.

Sie sollten sehr salzige Lebensmittel meiden und kein Salz auf Ihre Speisen streuen. Salz bindet Flüssigkeit im Körper und wirkt der diuretischen Behandlung entgegen. Zu den Lebensmitteln mit hohem Salzgehalt gehören Hamburger-Patties, Schinken, Würstchen, gepökelttes Fleisch, Oliven, Feta-Käse, Chips und Lakritz.

Sie können gerne andere Gewürze verwenden.

Lebensmittel für Patienten mit Bewusstseinsstörungen – hepatische Enzephalopathie

Wenn die Leber sehr schlecht funktioniert, kann die Gehirnfunktion beeinträchtigt sein und Patienten können Phasen mit Bewusstseinsstörungen erleben.

Bei manchen Menschen tritt dies häufiger auf als bei anderen, und es gibt unterschiedliche Ausprägungsgrade. Auslöser können Verstopfung, Nahrungsmangel, Fieber, Dehydrierung oder eine Infektion sein. Es ist wichtig, die Ursache zu bekämpfen. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Betreuungsteam.

Die Bedeutung von Mahlzeiten mit hohem Eiweißgehalt

Eine gute Mahlzeit ist niemals zu verachten und gehört zu den Faktoren, die die Lebensqualität verbessern können. In den meisten Kulturen versammelt sich die Familie zu den Mahlzeiten, in der Regel zum Abendessen, was gemeinsame Erlebnisse und soziales Wohlbefinden schafft.

Mahlzeiten gehören oft zu den wichtigsten Ereignissen des Tages. Studien zeigen, dass man mehr isst, wenn man mit anderen zusammen isst, aber es kann oft zu unnötigem Druck seitens der Familie kommen, wenn der Patient nicht wie erwartet isst.

Es kann auch Schuldgefühle oder Reue hervorrufen, wenn man aufgefordert wird, „seine Mahlzeit aufzuessen“, „noch ein bisschen mehr zu essen“, „ungesunde“ Lebensmittel zu essen und gesunde Lebensmittel zu meiden, selbst wenn dies in der Situation die beste Wahl ist.



Snacks – Brot und Süßigkeiten

Es ist ratsam, über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Snacks haben eine hohe Priorität, da durch den Verzehr vieler Snacks die Gesamtaufnahme von Energie und Proteinen erhöht werden kann. Snacks sollten nicht zu groß sein und können einfach aus einem Getränk oder einem Eis bestehen.

Snacks können süß sein, aber auch Trockenfrüchte und/oder Nüsse und Mandeln enthalten, wie beispielsweise Cracker mit Käse oder Trockenfrüchten und Marzipanbrot. Es empfiehlt sich, verschiedene Geschmacksrichtungen zu variieren.

Die Anzahl der Snacks kann variieren, es wird jedoch empfohlen, so viele wie möglich zu sich zu nehmen, vorzugsweise vier bis fünf Snacks pro Tag.



Vorschläge für energiereiche und proteinreiche Snacks

Nachfolgend finden Sie Vorschläge für verschiedene Arten von Snacks, Zwischenmahlzeiten und guten Getränken. Sie haben einen unterschiedlichen Energie- und Proteingehalt. Allen gemeinsam ist, dass sie einfach zuzubereiten sind.

- Fruchtbrei mit Milch/Sahne
- Milchreis mit Butter und Zimt
- Buttermilch-Kaltsuppe mit Fruchtstücken und Zwieback
- Kekse mit Butter und Käse oder Aufschnitt
- Nüsse und Mandeln
- Käse oder Eiscreme
- Eine halbe Avocado mit etwas Sauerrahm oder Crème fraîche/Öl
- Obstsalat aus frischem Obst/pochiertem Obst mit Schlag-sahne oder Vanillecreme
- Brot mit Käse/Aufschnitt/Marmelade
- Ein Müsliriegel oder Proteinriegel
- Cremesuppe, z. B. mit Sahne
- Café Latte (heiße Milch mit Kaffee)
- Snacks aus Trockenfrüchten, Nüssen, z. B. 5 Marillen, 20 Mandeln, 1 Handvoll Rosinen
- Marzipanbrot, 1 Stück, 40 g
- Nüsse, 30 g Mandeln, 5 Marillen
- 2–3 Kekse mit 1 dünnen Scheibe Räucherlachs dazwischen
- 100–200 ml Vanillejoghurt mit frischen Beeren/Obst, in kleine Stücke geschnitten, und 2 EL Müsli
- 2–3 Ingwerplätzchen serviert mit Eiskaffee
- 2–3 Biscotti-Kekse (trockene italienische Kekse mit Mandeln), serviert mit warmer Milch und Honig
- Knäckebrot mit Nussaufstrich,
- Kakaomilch mit Schlagsahne/Vanilleeis

Vorschläge für eine energiereiche und proteinreiche tägliche Ernährung:

Mahlzeit	Lebensmittel
Morgens	½ Brötchen mit Butter und Käse 1 Ei 200 ml Vollmilch <i>oder</i> 200 ml Skyr mit Honig/Marmelade + Streusel 1 Ei, z. B. Rührei oder Omelett 100 ml Saft
Zwischenmahlzeit	2 Digestive-Kekse mit Butter und Käse 200 ml Saft <i>oder</i> 200 ml kalte Suppe/Smoothie/Nahrungsergänzungsmittel
Mittagessen	½ Scheibe Roggenbrot/Weißbrot mit Butter und Belag – vorzugsweise Fisch-/Ei-/Mayonnaise-Salate 150 ml Vollmilch <i>oder</i> 200 ml gemischte Suppe 150 ml Vollmilch
Zwischenmahlzeit	200 ml kalte Milch/Smoothie/Nahrungsergänzungsdrink 2 Stück Schokolade <i>oder</i> 30 g Mandeln/Walnüsse 200 ml heiße Schokolade mit Schlag/Skyr mit Obstkompott
Abendessen	100 ml Kartoffelpüree/Kartoffeln/Reis 1 kleines Stück Fleisch, Fisch oder Geflügel und Soße 150 ml Milch <i>oder</i> 150 ml gemischte Suppe + 1 EL Sauerrahm 200 ml Vollmilch
Zwischenmahlzeit	1 Palatschinke mit Eiscreme und gehackter Schokolade <i>oder</i> 200 ml kalte Milch/Smoothie/Nahrungsergänzungsdrink 1 Schokoladenkeks



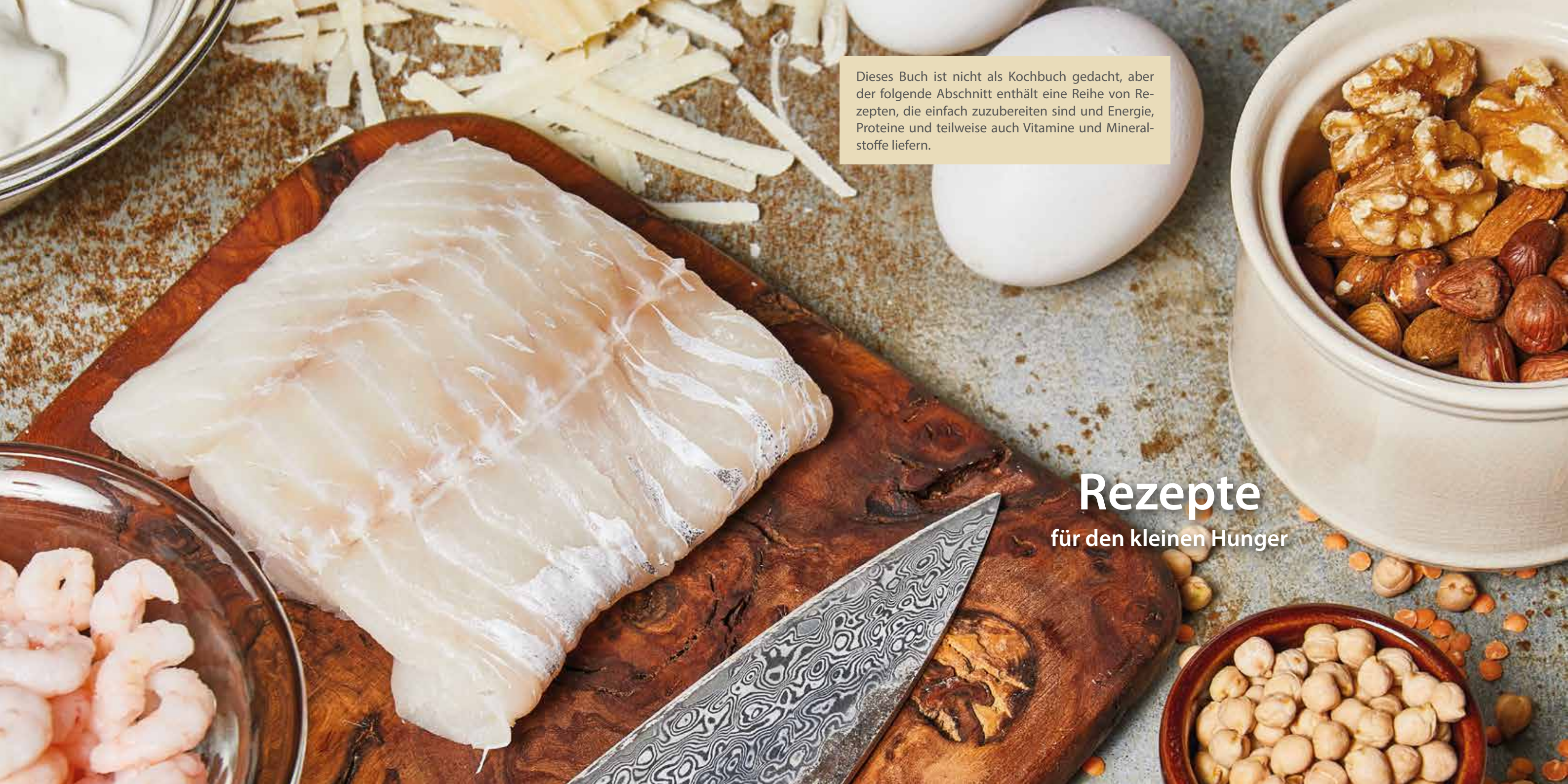
Fragen?

Fragen Sie Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Ernährungsberater, wenn Sie einen Termin oder eine Untersuchung haben.

Im Internet und in Geschäften äußern sich viele Ärzte und Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Heilmitteln häufig zur Behandlung von Krankheiten und Beschwerden. Diese Informationen richten sich in der Regel an Menschen ohne Krankheiten, nicht an Patienten.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Betreuungsteam über Nahrungsergänzungsmittel und Heilmittel.





Dieses Buch ist nicht als Kochbuch gedacht, aber der folgende Abschnitt enthält eine Reihe von Rezepten, die einfach zuzubereiten sind und Energie, Proteine und teilweise auch Vitamine und Mineralstoffe liefern.

Rezepte

für den kleinen Hunger

Haferflocken

Je 2 Portionen

Es mag langweilig und banal klingen, aber für einen kleinen Appetit gibt es wirklich nichts Besseres als eine Portion Haferflocken.

Hier sind zwei verschiedene Rezepte für Haferflocken, die einfach und günstig zuzubereiten sind und beide einen höheren Kaloriengehalt als normale Haferflocken haben.

Trinken Sie dazu ein Glas Milch, um den Proteingehalt zu erhöhen.

Zubereitung

1. Haferflocken und Milch oder Wasser unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. 1–2 Minuten kochen lassen.
3. Nach Belieben Öl und eine Prise Salz hinzufügen.
4. Mit Butter und Zucker servieren.

Tipp

Kann auch mit ein paar Rosinen, gehackten Mandeln, etwas Apfel oder Obstkompott serviert werden.



Nährwertangaben pro Portion

Haferflockenbrei, in Milch mit Butter und Zucker gekocht

Energie 800 kJ / 190 kcal

Eiweiß 6 g

Haferflockenbrei mit zusätzlichem Fett, Butter und Zucker

Energie 800 kJ / 190 kcal

Eiweiß 2 g

Zutaten für Haferflockenbrei in Milch

100 ml Haferflocken

200 ml Vollmilch

2 TL Butter

2 TL Zucker

Zutaten für Haferflockenbrei mit zusätzlichem Fett

100 ml Haferflocken

200 ml Wasser

1 EL neutral schmeckendes Öl, z. B. Rapsöl

2 TL Butter

2 TL Zucker

Eine Prise Salz, nach Belieben





Über Nacht eingeweichte Haferflocken/Bircher Müsli

2 Portionen

Ein einfaches und etwas anderes Frühstück. Das Gericht erfordert ein wenig Planung, da es am Abend zubereitet und am nächsten Morgen kalt gegessen werden muss. Kann auch als sättigender und frischer Snack gegessen werden.

Kann je nach Geschmack mit anderen Früchten zubereitet werden. Kiwi wurde wegen ihrer attraktiven grünen Farbe ausgewählt, kann aber leicht durch 1 Apfel ersetzt werden.

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Ahornsirup, Cranberries, Kiwistücke und Heidelbeeren in eine Schüssel geben.
2. Dann den Limettensaft und die Milch in die Schüssel geben und umrühren.
3. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
4. Mit etwas Zimt bestreuen und nach Belieben mit ein paar gehackten Walnüssen und zusätzlichen frischen Beeren, z. B. Heidelbeeren, garnieren. Da es sich um eine kleine Portion handelt, können Sie zum Porridge noch ein weich gekochtes Ei oder eine Scheibe Brot mit Käse servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 995 kJ / 237 kcal

Eiweiß 9,4 g

Zutaten

50 g Haferflocken (150 ml)

1 EL Chiasamen (12 g)

1 EL Kürbiskerne

½ EL Ahornsirup/flüssiger Honig

10 g getrocknete Cranberries/
Rosinen

1–2 Kiwis, in kleine Stücke
geschnitten oder 1 kleiner Apfel

10–20 Heidelbeeren, halbiert

1 EL frisch gepresster Limettensaft

175 ml Milch

1–2 TL Zimt

Einige gehackte Walnüsse



Omelette mit Spargel und roter Paprika

2 Portionen

Omelette auf einfache Art. Schnell zubereitet, lecker und mit einer weichen Konsistenz.

Zubereitung

1. Spargel putzen und in kleine Stücke schneiden. 1 Minute in leicht gesalzenem Wasser kochen.
2. Während das Omelett brät, Spargel abkühlen lassen.
3. Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. Die Eier und die Sahne verquirlen.
5. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Eimasse hinzufügen.
6. Wenn die Eimasse zu stocken beginnt, Spargel, Paprika und geriebenen Käse auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Wenn das Omelett gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen und die leere Hälfte des Omeletts über die mit Gemüse gefüllte Hälfte klappen.
8. Das Omelett ist nun servierfertig.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1510 kJ / 360 kcal

Eiweiß 16 g

Zutaten

5 grüne Spargelstangen

4 Eier

50 ml Schlagsahne 38 %

50 ml geriebener Mozzarella-Käse

50 ml rote Paprika

1 EL Butter zum Braten

Salz

Tipps

Sie können ganz nach Ihrem Geschmack auch andere Gemüsesorten wählen oder geräucherte Lachsstreifen hinzufügen.

Servieren Sie das Omelett mit einem kleinen Stück Brot und Butter.





Grüne Vitaminschale

2 Portionen

Dieses Gericht kann als leckerer Snack oder als Teil des Frühstücks serviert werden. Der Smoothie kann in einem Glas oder auf einem Teller serviert werden.

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Brei mit glatter Konsistenz vermischen.
2. Mit Zimt und Vanille würzen.
3. Nach Belieben mit Beeren, Blütenpollen, Nüssen oder Samen garnieren.
4. Die Aromen entfalten sich besser, wenn man den Brei einige Stunden vor dem Servieren ziehen lässt.
5. Zum Schluss kann Öl oder Sahne untergemischt werden, um den Energiegehalt der Mahlzeit zu erhöhen.

Zum Garnieren

Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren, 5–6 Haselnüsse, Mandeln oder Samen. Nach Belieben können auch Minzblätter oder andere frische Kräuter verwendet werden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie 1130 kJ / 270 kcal

Eiweiß 4,3 g

Zutaten

Das Fruchtfleisch von 1 Avocado
½ Fenchel oder ½ Gurke, in große Stücke geschnitten

1–3 große Handvoll Blattgemüse oder Kohl (z. B. Babyspinat, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli)

1–2 süße Früchte, gehackt (z. B. Apfel, Birne, Ananas, Trauben oder Melone)

½ geschälte Zitrone

2 TL neutral schmeckendes Öl (z. B. Rapsöl) und/oder 4 TL Schlagsahne

Saft von ½ Zitrone

100–200 ml Wasser

Ein wenig Zimt und Vanillepulver

Mini-Törtchen mit Spinat und Pinienkernen

3 Portionen

6 kleine Törtchen, gebacken in Muffinformen. Die Törtchen lassen sich gut einfrieren, daher empfiehlt es sich, eine größere Menge zuzubereiten und einen Teil davon im Gefrierschrank aufzubewahren.

Die Mini-Törtchen können pur gegessen oder mit etwas Fisch oder Hähnchen serviert werden.

Zubereitung

1. Die Pinienkerne rösten und grob hacken.
2. Sauerrahm (Crème fraîche 38 %), Hüttenkäse und Ei vermischen und mit Gewürzen abschmecken.
3. Den Spinat blanchieren oder auftauen, abtropfen lassen und fein hacken.
4. Den Spinat, den Parmesankäse und die Pinienkerne mit der Hüttenkäsemischung vermengen.
5. Die Muffinformen mit etwas Butter oder Öl einfetten.
6. Die Mischung in die Muffinformen füllen.
7. Die Törtchen in der Mitte des Ofens bei 160 Grad Celsius etwa 25 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion, 2 Törtchen

Energie 1180 kJ / 280 kcal

Eiweiß 17 g

Zutaten

- ½ Tasse Pinienkerne
- 2 Esslöffel Sauerrahm (Crème fraîche 38 %)
- 100 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- Eine Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 250 g Spinatblätter, frisch oder tiefgekühlt
- 100 ml Parmesankäse
- Etwas Butter oder Öl zum Einfetten

Tipps

Die kleinen Törtchen können sowohl warm als auch kalt serviert werden.

Die Törtchen sollten nach dem Herausnehmen aus dem Ofen in der Form bleiben.





Eiersalat-Sandwich

1 Portion

Ein schnelles kleines Mittagsggericht, das auch ohne Brot gegessen werden kann. Der Eiersalat hat eine weiche und angenehme Konsistenz, sodass er leicht zu essen ist.

Zubereitung

1. Das Ei kochen und schälen.
2. Das Ei in einer Schüssel hacken und mit Mayonnaise vermischen.
3. Nach Belieben würzen.
4. Nach Belieben Schnittlauch hinzufügen.
5. Den Eiersalat auf zwei kleinen Brotscheiben servieren.

Nährwertangaben pro
Portion

Energie 1.260 kJ / 300 kcal

Eiweiß 8 g

Zutaten

1 Ei

1½ EL Mayonnaise Salz,
Pfeffer und Curry

Schnittlauch zum Garnieren, falls
gewünscht

½ Scheibe Sandwichbrot

Tipp

Machen Sie eine doppelte Portion, damit Sie auch am nächsten Tag noch Eiersalat haben.



Cremige Brokkolisuppe mit Fisch

2 Portionen

Eine milde und cremige Suppe, die zusammen mit einem Stück Fisch reich an Eiweiß ist.

Zubereitung

1. Zwiebel, Sellerie und Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Sellerie in einer Pfanne mit Öl anbraten.
3. Brokkoli und Brühe hinzufügen und die Suppe 10 Minuten lang kochen lassen.
4. Während die Suppe kocht, den Fisch in einer Pfanne mit etwas Wasser und Salz dämpfen.
5. Halten Sie den Fisch warm und stellen Sie die Suppe fertig.
6. Die Suppe mit der Sahne cremig pürieren.
7. Erhitze die Suppe, aber lass sie nicht kochen.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Suppe in einer Schüssel servieren und ein Stück Fisch in die Suppe legen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie 1.650 kJ / 395 kcal

Eiweiß 14 g

Zutaten

2 EL Öl

½ kleine Zwiebel

½ Stange Sellerie

250 ml Brühe

150 g Brokkoliröschen

100 ml Schlagsahne 38 % Fettgehalt

Salz

100 g Fisch, z. B. Schollenfilet, Kabeljau oder Seehecht

Tipps

Am einfachsten ist es, die Suppe direkt im Topf mit einem Stabmixer zu pürieren, aber seien Sie vorsichtig, da es leicht spritzen kann.

Der Suppe können weitere Zutaten hinzugefügt werden, z. B. kleine Brokkoliröschen, Garnelen oder Hühnerstücke.





Karottensuppe mit Kürbiskernen

2 Portionen

Die Suppe hat eine cremige, angenehme Konsistenz und eine schöne Farbe.

Zubereitung

1. Lauch und Karotten putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Gemüse in Öl anbraten.
3. Brühe hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Während die Suppe kocht, die Kürbiskerne in einer Pfanne in Öl leicht anbraten.
5. Die Suppe pürieren und zurück in den Topf geben.
6. Den Frischkäse unter Rühren hinzufügen.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1.900 kJ / 455 kcal

Eiweiß 9 g

Zutaten

2 mittelgroße Karotten

1 kleiner Lauch

2 EL Öl

300 ml Brühe

75 g Frischkäse

Salz

2 TL Kürbiskerne

Tipp

Servieren Sie einen Löffel 38 %ige saure Sahne oder Crème fraîche mit der Suppe und den gerösteten Kürbiskernen.



Orangengetränk

2 Portionen

Ein milder und frischer Milchshake, der mit einem Löffel Vanilleeis serviert werden kann.

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
2. Nach Belieben mehr Zucker hinzufügen.
3. In Gläsern servieren, nach Belieben mit Eiscreme garnieren.



Nährwertangaben pro Portion

Ohne Eiscreme

Energie 1.500 kJ / 360 kcal

Eiweiß 15 g

Zutaten

4 pasteurisierte Eigelbe

2 EL Zucker

200 ml Buttermilch

100 ml Skyr

50 ml Schlagsahne 38 %

50 ml Orangensaft, vorzugsweise frisch gepresst

BEACHTEN

Wenn anstelle von Orangensaft Fruchtsaftkonzentrat verwendet wird, sollte die Saftmenge etwa halbiert werden.





Smoothie mit Minze, Ingwer und Limette

2 Portionen

Ein frischer und etwas anderer Smoothie.

Zubereitung

1. Die Gurke in kleine Würfel schneiden.
2. Die Stangensellerie reiben.
3. Die Minzblätter und -stiele hacken.
4. Zuerst Gurke, Minze, Avocado, Vanillepaste, Sellerie, Honig und 100 ml Milch mixen.
5. Dann die restliche Milch, den Ingwer, die fein geriebene Limettenschale und den Limettensaft hinzufügen. Etwas Limettensaft zum Abschmecken aufbewahren.
6. Das Getränk erneut mixen und mit mehr Limettensaft abschmecken.
7. Den Smoothie in zwei Gläser füllen und mit einigen Minzblättern garnieren.

Nährwertangaben pro
Portion

Energie 1617 kJ / 385 kcal

Eiweiß 8,0 g

Zutaten

250 g Gurke

15 Zweige frische Minze mit vielen Blättern

1 geriebener Stangensellerie

70 g reife Avocado

300 ml eiskalte Vollmilch

5 EL frisch geriebener Ingwer

2 TL Vanillepaste

5 EL flüssiger Honig

4 Bio-Limetten – sowohl Schale als auch Saft verwenden
Minzblätter zum Garnieren



Snacks aus getrockneten Früchten und Nüssen

1 Portion

Ein einfacher Snack, der im Voraus zubereitet werden kann. Bereiten Sie eine große Schüssel mit Snacks zu und stellen Sie sie auf den Tisch, wenn mehrere Personen daran teilhaben sollen.

Zubereitung

1. Früchte und Nüsse in einer Schüssel, auf einer Platte oder auf einem Teller anrichten.



Nährwertangaben pro Portion

Energie 930 kJ / 220 kcal

Eiweiß 3 g

Zutaten

3 getrocknete Datteln

2 getrocknete Marillen

5 Mandeln

10 gemischte Nüsse

Tipp

Marillen und Datteln können durch Feigen, Rosinen oder andere Trockenfrüchte ersetzt werden.





Eiskaffe

2 Portionen

Köstlicher und erfrischender Eiskaffee, der nach Belieben gesüßt werden kann. Er eignet sich hervorragend als Snack oder erfrischendes Getränk für zwischendurch.

Zubereitung

1. Instantkaffee, kochendes Wasser und braunen Zucker/Kaffeesirup in einen Mixer geben.
2. Die Kaffeemischung ca. 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Milch und Eiswürfel hinzufügen. Mixen, bis das Eis geschmolzen ist.
4. Den Eiskaffee in zwei große Gläser füllen und nach Belieben weitere Eiswürfel hinzufügen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1.280 kJ / 305 kcal

Eiweiß 6 g

Zutaten

3 TL Instantkaffee

50 ml kochendes Wasser

300 ml Vollmilch

100 ml Schlagsahne 38 %

4 Eiswürfel

1 EL brauner Zucker oder Kaffeesirup

Zusätzliche Eiswürfel zum Servieren, falls gewünscht.

Tipp

Der Kaffee kann auch mit echten Kaffeebohnen und Kaffee zubereitet werden, wenn Sie dies bevorzugen.



Erdbeer-Kaltsuppe

2 Portionen

Die kalte Suppe kann aus einem Glas getrunken oder von einem Teller gegessen werden. Fügen Sie etwas Müsli, Granola, gehackte Mandeln oder ein paar Knäckebrote hinzu, wenn Sie etwas Knuspriges in der kalten Suppe möchten.

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
2. Fügen Sie nach Belieben mehr Zucker hinzu.



Nährwertangaben pro Portion

Energie 1.450 kJ / 345 kcal

Eiweiß 11 g

Zutaten

2 pasteurisierte Eigelbe

3 EL Zucker

150 ml Buttermilch

150 ml Joghurt

50 ml Sahne 38 %

100 g Erdbeeren, frisch oder gefroren

Tipp

Erdbeeren können durch andere Früchte und Beeren oder Fruchtsäfte Ihrer Wahl ersetzt werden.





Über die Autorin

Mette Borre ist ausgebildete klinische Ernährungsberaterin und arbeitet am Universitätsklinikum Aarhus, wo sie sich auf Magen-Darm- und Lebererkrankungen spezialisiert hat und täglich mit Lebererkrankungen zu tun hat.

Sie hält unter anderem Vorträge für Patientenverbände. Mette ist Mitglied des Zulassungsgremiums für Nahrungsergänzungsmittel der dänischen Arzneimittelbehörde.

Darüber hinaus ist sie Mitautorin mehrerer Kochbücher und Lehrbücher, darunter „Rigtig god fordøjelse“ (Gute Verdauung) und „Ernæring – Hånden på Hjertet“ (Ernährung – Hand aufs Herz), sowie Autorin zu einer Reihe von Themen auf Promedicin.dk, Minmedicin.dk und Netdoktor.dk.

Referenzen

Bischoff SC et al. Klinische Ernährung bei Lebererkrankungen. Clin Nutr 2020;39:3533-3562.

EASL-Leitlinien zur klinischen Praxis bei chronischen Lebererkrankungen. J Hepatol 2019;70:172-193.

Tandon et al. Sarkopenie und Gebrechlichkeit bei dekompensierter Leberzirrhose. J Hepatol 2021;75:S147-162.

Duarte-Rojo A et al. Bewegung und körperliche Aktivität für Patienten mit Lebererkrankungen im Endstadium: Verbesserung des Funktionsstatus und der Sarkopenie während der Wartezeit auf eine Transplantation. Lebertransplantation. 2018;24(1):122-139.

Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN-Leitlinie zur klinischen Ernährung bei Lebererkrankungen. Klinische Ernährung. 2019.



Guten Appetit...

Ernährung und Lebensweise bei Lebererkrankungen

Dieses Buch über Ernährung richtet sich an Menschen mit Lebererkrankungen oder Leberkrebs und soll Ihnen und Ihren Angehörigen Ratschläge und Anleitungen zur Ernährung geben.

Es kann schwierig sein, zu essen, wenn man keinen Appetit hat, aber dieses Buch soll Ihnen diese schwierige Aufgabe ein wenig erleichtern. Bei erheblichem Gewichtsverlust sind möglicherweise zusätzliche Informationen und Hilfe erforderlich.

Dieses Buch ist eine zusätzliche Unterstützung und kann die Beratung durch medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.

Das Buch vermittelt Wissen über Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Bewegung und körperliche Aktivität für Patienten mit Lebererkrankungen. Die Bedeutung der wichtigsten Nährstoffe – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett – wird erläutert und Empfehlungen für die Zusammensetzung von Mahlzeiten gegeben.

Darüber hinaus werden spezifische Ernährungsprobleme und die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Heilmitteln behandelt. Am Ende des Buches finden sich eine Reihe von Rezepten.