



Ratgeber

Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4232



RATGEBER LEBER, GALLE, BAUCHSPEICHELDRÜSE

Die Leber ist das Zentrallabor des menschlichen Körpers, sie ist an fast allen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt. Eine entscheidende Rolle für eine geregelte Verdauungsarbeit spielt außerdem die Bauchspeicheldrüse. Verdauungsbeschwerden nach einem üppigen, fettreichen Essen können erste Anzeichen für Fehlfunktionen dieser wichtigen Organe sein. Wissenswertes über Aufgaben und Erkrankungen von Leber und Bauchspeicheldrüse, Grundregeln für eine bekömmliche Ernährung und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag finden Sie in diesem Ratgeber.

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Andrea Giese-Seip ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler
Rezepte: Marlis Weber, Andrea Giese-Seip ● Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht
Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel
1. Auflage 2005

Inhalt

Wissenswertes	04
Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	08
So sieht die Praxis aus	11
Lebensmittel-Auswahltablette	14
Sinnvolle Nahrungsergänzung	16
Geeignete Naturheilverfahren	18
Rezepte und Tipps	20
Weitere Informationen	29
Glossar	30

WISSENSWERTES

Aufgaben der Leber

Ihrer zentralen Bedeutung im Körper angemessen, ist die Leber (griechisch: Hepar) nach dem Gehirn das am stärksten durchblutete Organ. Jede Minute fließen etwa 1,5 Liter Blut durch sie hindurch. Ein besonderes Charakteristikum ist dabei die doppelte Blutversorgung: Über die Leberarterie erhält sie sauerstoffreiches Blut, über die so genannte Pfortader strömt Blut vom Verdauungstrakt zur Leber. Dieses Pfortaderblut enthält einerseits wichtige Nährstoffe (z. B. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette) aus der Nahrung, andererseits schädliche Verdauungsprodukte wie z. B. Ammoniak.

Stoffwechsel

Die über das Pfortaderblut angelieferten Nährstoffe durchlaufen in der Leber etliche Ab-, Um- und Aufbauprozesse.

So ist die Leber zuständig für den Umbau von Nahrungseiweiß in körpereigenes **Eiweiß**. Solche Eiweiße sind zum Beispiel wichtig für die Blutgerinnung oder den Transport von Nährstoffen im Blut. Andere Eiweißstoffe (Enzyme) sind unentbehrlich für den normalen Körperbetrieb.

Die Leber wandelt überschüssige ein-

fache **Kohlenhydrate** (u. a. Glucose, Fructose) in Glykogen um und trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Glykogen kann in begrenztem Umfang in der Leber selbst und in den Muskeln als Energiereserve gespeichert werden. Falls in Hungerzeiten Glucose benötigt wird (das Gehirn ist auf Glucose angewiesen), wandelt die Leber Glykogen wieder um.

Auch am **Fettstoffwechsel** ist die Leber beteiligt. Sie baut freie Fettsäuren in die Speicherform des Fetts um, so genannte Triglyceride, und spaltet diese falls nötig wieder in freie Fettsäuren. Außerdem kann sie Fettsäuren selbst produzieren, sie verwendet dafür Produkte aus dem Zucker- und Eiweißabbau.

Die Leber ist darüber hinaus Speicherort für fettlösliche **Vitamine**, zum Teil auch für wasserlösliche Vitamine (v. a. B₁₂).

Eine wichtige Rolle spielt die Leber im Cholesterinstoffwechsel. Zum einen stellt sie bei Bedarf Cholesterin und seine Transportmittel im Blut (Lipoproteine) her. Zum anderen baut sie Cholesterin zum Beispiel zu Gallensäuren um, die wichtig für die Fettverdauung sind.

Gallensäuren sind Bestandteil des **Gallensaftes**, der ebenfalls in der

Leber produziert wird, etwa 0,5 bis 1 Liter am Tag. Gallensaft enthält außer den Gallensäuren Wasser, Mineralstoffe, Farbstoffe (v. a. Bilirubin), Schleimstoffe und Cholesterin. Der größte Teil der Gallenflüssigkeit wird in der Gallenblase zurückgehalten, dort konzentriert und erst bei Bedarf, d. h. nach der Nahrungsaufnahme über einen Ausführungsgang in den Darm abgegeben. Hier sorgen die Gallensäuren dafür, dass die Nahrungsfette fein verteilt (emulgiert) werden. Die Enzyme in Bauchspeichel- und Darmsaft können das Fett dann leichter in kleine Bestandteile spalten. Im unteren Darmabschnitt werden die Gallensäuren zum größten Teil wieder aufgenommen und zurück zur Leber transportiert, die so (normalerweise) nur geringe Mengen Gallensäuren neu bilden muss.

Der Begriff „Galle“ wird sowohl für den Gallensaft selbst als auch für die Gallenblase benutzt, in der der Gallensaft eingedickt und vorübergehend gespeichert werden kann.

Entgiftung

Die Leber kann körperfremde Stoffe wie Medikamente, Alkohol oder Umweltgifte unschädlich machen und sie bereitet körpereigene „Abfallstoffe“

zur Ausscheidung vor. Die Substanzen werden von den Leberzellen aus dem Pfortaderblut herausgefiltert, entweder abgebaut (Alkohol) oder zu unschädlichen Verbindungen umgebaut und via Galle über den Stuhl oder über die Nieren eliminiert. Ammoniak wird zum Beispiel in Form von Harnstoff über den Urin ausgeschieden.

Andere Substanzen, die schlecht wasserlöslich sind, werden an Gallensäuren gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden. Dazu gehört das Bilirubin, einer der wichtigsten körpereigenen Abfallstoffe, die mit dem Gallensaft ausgeschieden werden. Bilirubin entsteht als Abbauprodukt aus dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin.

Im weitesten Sinne zur Entgiftungsfunktion gehört auch die Beteiligung der Leber an der allgemeinen Immunabwehr. Spezielle Zellen in der Leber können Krankheitserreger oder andere Fremdkörper erkennen und abwehren.

Damit nicht genug: Die größte Drüse des Körpers ist mit einer einzigartigen Fähigkeit zur „Selbstheilung“ ausgestattet. Auch wenn ein Großteil ihrer Zellen beispielsweise bei einer Operation entfernt werden musste oder durch einen Unfall zerstört wurde, kann die Leber bei guter Versorgung und Pflege

wieder zur normalen Größe heranwachsen.

Aufgaben der Bauchspeicheldrüse

Neben Magen und Darm gehört die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zu den wichtigsten Verdauungsorganen im Körper. Sie gibt einen wahren „Verdauungscocktail“ in den Zwölffingerdarm ab, ohne den der Mensch seine Nahrung nicht verwerten könnte. Diese Aufgabe wird von Medizinerinnen als „exkretorische“ oder „exokrine“, d. h. nach außen gerichtete Funktion bezeichnet. Der Pankreassaft enthält zahlreiche Enzyme, die Kohlenhydrate, vor allem aber Eiweiße und Fette in ihre jeweils kleinsten Bauteile zerlegen: So genannte Lipasen spalten Fette, Amylasen nehmen sich Stärke vor und Proteasen machen aus Eiweiß Aminosäuren.

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt außerdem noch eine andere Aufgabe: Sie produziert die Hormone Insulin und Glukagon, die für die Regulation des Blutzuckerspiegels von entscheidender Bedeutung sind. Weil diese Hormone ans Blut abgegeben werden, also ans Körperinnere, nennt man diese Aufgabe auch „inkretorische“ oder „endokrine“ Funktion.

Hepatitis, Gallensteine, Pankreatitis

Bedingt durch ihre Rolle als zentrales Stoffwechselorgan ist die Leber tagtäglich großen Belastungen ausgesetzt. Es sind vor allem Überernährung (zu viel, zu fett, zu süß), übermäßiger Alkoholkonsum oder Infektionen, die die Leber krank machen.

Wer **zu viel** isst, also zu viele Kalorien zu sich nimmt, muss nicht nur mit einer Zunahme der sichtbaren Fettdepots rechnen, sondern auch mit Fettablagerungen in der Leber. Bei Normalisierung des Gewichtes bildet sich eine so genannte Mastfettleber allerdings voll zurück.

Übermäßiger **Alkoholkonsum** führt ebenfalls zu einer Verfettung der Leber und kann, wenn Alkohol nicht strikt gemieden wird, eine Schädigung der Leberzellen (Entzündung bis hin zur Leberzirrhose) nach sich ziehen. In den meisten Fällen werden Entzündungen der Leberzellen (**Hepatitis**) durch Virus-Infektionen ausgelöst. Unterschieden werden akute und chronische Hepatitis-Formen. Daneben kennt man auch die genannte alkoholische Hepatitis. Wird konsequent auf Alkohol verzichtet, erholt sich die Leber relativ schnell von einer alkoholischen Hepati-

tis. Als Reaktion auf chronische Entzündungsprozesse kann in der Leber unverhältnismäßig viel Bindegewebe wuchern, das eine Verhärtung der Leber verursacht. Eine Leberzirrhose ist entstanden (zirrhos = hart).

Die häufigste Erkrankung der Gallenwege sind **Gallensteine**. Sie sind Folge einer geänderten Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit, z. B. durch zu starke Eindickung oder Entzündungen. Cholesterin, aber auch Gallensalze oder Bilirubin können dann in der Gallenblase auskristallisieren und als „Steine“ die Gallengänge verstopfen. Ist der Gallenabfluss blockiert, gelangen nicht genügend Gallensäuren in den Darm. Nahrungsfette werden nicht ausreichend verwertet, es kann zu „Fettstühlen“ kommen, d. h. übermäßiger Fettausscheidung über den Darm. Ist das Gallengangsystem eingeeengt, staut sich Bilirubin auf und tritt in das Blut über. Eine Gelbsucht ist die Folge. Frühe Zeichen einer Gelbsucht sind dunkler Urin und heller Stuhlgang, außerdem eine gelbliche Verfärbung der Augäpfel.

Aufstauende Gallenflüssigkeit kann darüber hinaus die Leber und die Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft ziehen, im Extremfall bis hin zur Leberzirrhose bzw. Pankreatitis. Wich-

tigste Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse sind akute oder chronische Entzündungen (**Pankreatitis**). Die akute Entzündung äußert sich in plötzlichen, heftigen Schmerzen im Oberbauch, die gürtelförmig in den Rücken ausstrahlen. Auch chronische Entzündungen werden von mehr oder weniger dauerhaft anhaltenden Schmerzen begleitet. Ein weiteres typisches Merkmal ist übel riechender, glänzender Durchfall. Von der Vielzahl der Verdauungsenzyme ist die Aktivität fettspaltender Enzyme am ehesten so weit verringert, dass sie nicht mehr für eine normale Fettverdauung ausreicht. Es kommt bei einer chronischen Pankreatitis daher relativ früh zu Fettstühlen.

Ursache für Entzündungen der Bauchspeicheldrüse können Gallensteinleiden oder Infektionen (z. B. Mumps) sein, in den meisten Fällen (70 bis 80 Prozent) liegt einer Pankreatitis jedoch übermäßiger Alkoholkonsum zugrunde. Daraus ergibt sich eine strikte Regel: Alkohol ist für Bauchspeicheldrüsenerkrankungen tabu. Die Auslöser der Krankheit müssen von ärztlicher Seite sorgfältig abgeklärt werden.

ERNÄHRUNG BEI ERKRANKUNGEN VON LEBER, GALLE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE

Wenn die Leber als Zentrallabor oder die Bauchspeicheldrüse als Enzymlieferant nicht mehr voll funktionsfähig ist, ist der gesamte Stoffwechsel betroffen. Die Nahrung kann nicht mehr richtig verwertet werden, die Fettverdauung wird problematisch. Deshalb kommt es gerade bei Beschwerden an Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse auf eine hochwertige Ernährung an, die viele Vitalstoffe liefert, aber leicht bekömmlich ist.

Ist bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse die endokrine Funktion beeinträchtigt, kann der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht geraten (vgl. Seite 6). Ausführliche Informationen über die „Zuckerkrankheit“ enthält der *Ratgeber Diabetes* aus dem Reformhaus.

Wie bei vielen Erkrankungen gibt es auch bei Leber- und Gallenleiden keine Diät, die für alle Patienten richtig ist. Verträgliche ballaststoffhaltige Lebensmittel sowie eine gute Eiweiß- und Fettqualität sind jedoch wichtige Eckpunkte einer bekömmlichen Ernährung. Eine Übersicht über günstige Lebensmittel gibt die Auswahltabelle auf Seite 14.

Wie man inzwischen weiß, sind manche der früher ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen nicht zur Ausheilung von Leber- und Gallenproblemen geeignet. Zu viele Kohlenhydrate sind ebenso ungünstig zu bewerten wie zu viel Fett oder Eiweiß. Empfehlenswert ist eine vegetarische Ernährung, die wenig Cholesterin enthält, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ausreichend Ballaststoffe in verträglicher Form. Für die Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse gibt es besondere Regeln für den Fettverzehr, die Ballaststoffaufnahme und den Alkoholkonsum. Außerdem gilt wie bei allen Krankheiten der Verdauungsorgane: Die Zusammenstellung des täglichen Speiseplanes muss sich nach der individuellen Verträglichkeit richten.

Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate

Bei Erkrankungen von Leber oder Galle gilt ähnlich wie für Gesunde: Der Anteil von Fett an der Gesamtenergieaufnahme sollte etwa 30 Prozent betragen, das sind rund 65 Gramm am Tag. Früher empfohlene drastische Einschränkungen der Fettzufuhr auf 35-40

Gramm pro Tag gelten als überholt. Wichtiger ist die richtige Auswahl der Fette und Öle (vgl. Seite 11). Anders sieht es bei mangelnder Pankreasfunktion aus. Da die Fettverwertung erheblich eingeschränkt ist, muss die optimale tägliche Fettmenge in Zusammenarbeit mit dem Arzt bestimmt werden. Er wird ermitteln, ob und wie viel unverdautes Fett ausgeschieden wird. Grundsätzlich ist auf eine möglichst fettarme Ernährung zu achten.

Spezielle Diät-Fette, die so genannten **mct-Fette**, sind besonders bei Erkrankungen der Gallenwege und der Bauchspeicheldrüse empfehlenswert. Sie können ohne „fettlösende“ Gallensäuren und fettspaltende Enzyme der Bauchspeicheldrüse aufgenommen werden. Für das Reformhaus wurden mct-Fette entwickelt, die außerdem mit wichtigen längerkettigen Fettsäuren versorgen. Es gibt Hinweise darauf, dass **Omega-3-Fettsäuren** aus Fischölen zu einer geringeren Konzentration von Cholesterin in der Gallenflüssigkeit führen, interessant zur Vorbeugung von Gallensteinen. Die genannten Fettsäuren wirken zudem entzündungshemmend.

Für die **Eiweißzufuhr** gelten 15 Energieprozent als Richtwert, bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 2000 kcal entspricht das rund 75 Gramm Eiweiß

pro Tag. Bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen (Leberzirrhose) muss der Eiweißgehalt der Nahrung mitunter auf ein Minimum zurückgeschraubt werden. In diesen Fällen sollte eine Ernährungsfachkraft hinzugezogen werden.

Den größten Teil der täglichen Energiezufuhr sollten die **Kohlenhydrate** ausmachen, und zwar 55 Energieprozent. Pro Tag sind demnach rund 270 Gramm Kohlenhydrate erlaubt. Am besten als hochwertige Vollkornprodukte mit verträglichem Anteil an Ballaststoffen.

Die in Obst, Gemüse und Getreide enthaltenen **Ballaststoffe** sind für Leberpatienten in vielerlei Hinsicht vorteilhaft:

- Sie sorgen dafür, dass der Speisebrei den Dickdarm schneller passiert und damit weniger Zeit zur Produktion und Aufnahme schädlicher Substanzen ins Pfortaderblut bleibt.
- Sie fördern das Wachstum positiver Darmbakterien, die Ammoniak als Nahrung verbrauchen und gleichzeitig unerwünschte Keime verdrängen.
- Ammoniak wird vermehrt ausgeschieden (als Ammonium).
- Sie wirken sich günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus und entlasten dadurch die Leber.
- Ballaststoffe können außerdem die

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Konzentration an Cholesterin und damit das Gallensteinrisiko senken.

Ausführliche Informationen zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte gibt der *Ratgeber Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte* aus dem Reformhaus. Aber: Insbesondere Patienten mit andauernder Entzündung der Bauchspeicheldrüse wird empfohlen, ballaststoffreiche Lebensmittel zu meiden. Um in diesen Fällen die Darmfunktion zu regulieren, kann teelöffelweise Spezialleinsaat mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Wichtig ist eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** von mindestens 1,5 Litern pro Tag. Dadurch wird zum Beispiel die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt und Ballaststoffe wirken besser. Auf **Alkohol** ist bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, alkoholischer Fettleber und Leberzirrhose völlig zu verzichten. Auch wenn eine Erkrankung der Leber nicht auf Alkohol zurückgeht, sollte er dennoch gemieden werden, um die Leber nicht unnötig zu belasten.

Vitalstoffe aus Obst und Gemüse, d. h. Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, wirken gegen Entzündungen und helfen bei der Regeneration der Organe.

Entlastungstage, an denen der Verdauungsapparat insgesamt möglichst wenig beansprucht wird, helfen manchem Patienten mit Lebererkrankung oder mit Gallenproblemen. Geeignet sind beispielsweise Safttage mit hochwertigen Obst- und Gemüsesäften, evtl. auch Tage mit bilanzierten Komplett-Mahlzeiten. Bei akuter Entzündung der Bauchspeicheldrüse ist der Verzicht auf feste und flüssige Nahrung der erste Behandlungsschritt. Vorübergehend erfolgt die Versorgung per Infusionen unter Umgehung des Verdauungstraktes. Die Ernährung wird dann unter ärztlicher Aufsicht stufenweise wieder aufgebaut.

Es kann vorteilhaft sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen, vor allem dann, wenn die Bauchspeicheldrüse erkrankt ist. Wird ein Drei-Mahlzeiten-Rhythmus jedoch als angenehmer empfunden, spricht nichts dagegen, diesen beizubehalten.

Das richtige Fett

Verzichten Sie bewusst auf versteckte Fette, z. B. in Fleisch, Wurst oder Käse, und streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot. Beim Kochen schonende Verfahren wie Dünsten, Römertopf oder Dampfaren bevorzugen. Auf diese Weise ist bereits der Grundstein für eine fettärmere Ernährung gelegt.

Bei der Auswahl der Fette und Öle steht die Bekömmlichkeit im Vordergrund. Sehr gut vertragen wird oft Butter. Außerdem gibt es im Reformhaus eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit günstiger Fettsäurezusammensetzung, auch solche mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen. Für Salate empfehlen sich Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl. Wichtig: Die bei Erkrankungen von Gallenwegen und Bauchspeicheldrüse empfehlenswerten mct-Fette nimmt der Körper besonders gut auf. Sie sollten

jedoch schrittweise gegen normale Fette und Öle ausgetauscht werden. Weniger tierisches Fett (und Eier) und dafür mehr pflanzliche Öle bedeutet weniger Cholesterin. Darüber freut sich die Galle, die Gefahr der Steinbildung sinkt.

Eiweiß in Maßen

Bekömmliche Eiweißlieferanten sind Sauermilchprodukte, Molke, Quark, Soja-Drink, Tofu, Kartoffeln und feine Vollkornprodukte. Wer diese regelmäßig in seine Ernährung mit einbezieht, kann sicher gehen, dass er genügend lebenswichtige Eiweißbausteine aufnimmt. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht sogar noch deren qualitative Wertigkeit, Beispiele sind die Kombination von Haferflocken mit Joghurt oder Brot mit Käse, d. h. von Milch- und Getreideprodukten. Probieren Sie vegetabile Brotaufstriche, sie bekommen besser als Wurst. Eier sollten nur in Maßen gegessen werden, da sie außer dem wertvollen Eiweiß recht viel Cholesterin enthalten.

Wer sich nicht völlig ohne Fleisch und Fisch (d. h. ovolaktovegetabil) ernähren möchte, kann ein bis zwei kleine Fleischportionen und eine Fischmahlzeit pro Woche einplanen. Magerem

Fleisch ist dabei der Vorzug zu geben, beim Fisch dürfen Leberpatienten je nach Bekömmlichkeit wegen der günstigen Fischfettsäuren auch mal fetten Seefisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch auswählen.

Ist bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen der Eiweißgehalt der Nahrung einzuschränken, sollte eine Ernährungsfachkraft befragt werden.

Bekömmlichkeit ist Trumpf

Frisches Obst ist für Patienten mit Leber- oder Pankreaserkrankung in zerkleinerter, eventuell geriebener oder pürierter Form am bekömmlichsten. In Kombination mit Quark, anderen Milchprodukten oder gebunden mit Vollkornflocken erhöht sich die Verträglichkeit noch. Säurearme Obstsorten (z. B. Birne, Mango, Pfirsich, Banane) sollten bevorzugt werden. Manche Leberpatienten kommen eher mit rohem, fein zerkleinertem Gemüse zurecht und haben Probleme mit gekochten Gemüsegereichten. Hier kommt es auf die individuellen Gegebenheiten an. Zarte Blattsalate, geriebene Möhren, feingeschnittenes Frischkostsauerkraut und einfache Gemüsesuppen werden meist gut vertragen. Blähende Kohlsorten,

Zwiebeln und Hülsenfrüchte sind zu meiden.

Bitterstoffhaltige Salate wie Radicchio, Rucola oder Chicorée regen den Gallenfluss an. Naturbelassene Gemüsesäfte in Reformhausqualität tragen zur Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen bei.

Außerdem wissenswert

Vollkorn muss nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Es gibt viele gut verträgliche feine Vollkornbrote, Knäckebröte, Zwieback oder Fertigmüslis. Bereiten Sie aus Flocken, Schrot, Nudeln oder Reis leichte Vollkorngerichte zu. Verschiedene Körnerarten wie Hirse, Quinoa, Kamut, Buchweizen oder Amaranth bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten.

Geeignete **Durstlöcher** sind stilles Mineralwasser, säurearme Obst- und Gemüsesäfte, Getränke auf Molkebasis, grüner Tee, Kräuter- und Früchtetees sowie Getreidekaffee.

Entgegen früherer Ansichten kann Kaffee, am besten röststoffarm, in Maßen getrunken werden, Alkohol ist bei Leberproblemen und bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse tabu.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und / oder Bauchspeicheldrüse berücksichtigt

diese Einteilung der Lebensmittel auch deren Gesundheitswert. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes säurearmes Obst und Gemüse, zarte Blattsalate, Kartoffeln, Vollfrucht-Erzeugnisse (v. a. Mango)	Ungeschwefelte Trockenfrüchte, säurearme Obst- und Gemüsekonserven	unreifes Obst, sehr saures Obst, gezuckerte Obstkonserven, schwer bekömmliches Gemüse wie Lauch, Paprika, Zwiebeln, grobe Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Bratkartoffeln, Pommes frites etc.
Nüsse Saaten	Nussmuse als Nussmilch, Leinsamen, v. a. als Leinsamenschleim	Nussmuse	ganze Nüsse und Saaten
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide (evtl. fein gemahlen), feine Vollkorn-erzeugnisse (z. B. Flocken), Vollkornnudeln, ungesüßte Müslis	Gesüßte Müslis und Vollkorngebäck	Grobschrotiges Brot, Frischkornmüsli, Weißmehlprodukte, geschälter/polierter Reis, fettreiches und süßes Gebäck
Fleisch und Fisch	–	Fisch, mageres Fleisch	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräucher-tes, Gepökelttes, Innereien
Sojaerzeugnisse	Sojamehl, Sojadrink, Tofu, Tofu-Erzeugnisse	Soja-,Fleisch*	Sojabratlinge

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch Milchprodukte Eier	Frische Milch, Sauer- milchprodukte, Molke, Quark, Käse; evtl. fettarme Produkte	Eier	Gezuckerte Milch- produkte, Schmelzkäse mit Phosphat
Öle Fette	Pflanzenöle (kaltge- presst, nicht raffiniert), Reformhausmargarine mit günstigen Fettsäuren, <u>bei Erkrankungen von Gallenwegen oder Bauchspeicheldrüse: mct-Diät-Fette</u>	Butter, ungehärtetes Kokosfett	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotauf- striche	Vegetabile Brotauf- striche, Fruchtaufstriche, <u>bei Erkrankungen von Gallenwegen oder Bauchspeicheldrüse: mct-Diät-Brottaufstriche</u>	Konfitüren, Honig	–
Getränke	Kräuter- und Fruchtee, Gemüsesäfte (v. a. Karotte), milde Fruchtsäfte, (z. B. Birne), stilles Mineralwasser, Molke	Getreidekaffee, Kaffee, schwarzer Tee	Kohlensäurehaltige Getränke, gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke
Süßungsmittel, Süßigkeiten	–	Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nusschnitten	Raffinadezucker, her- kömmliche Süßigkeiten
Gewürze	Kräuter und milde Gewürze, Hefeflocken	Meersalz	Scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, scharfer Senf

SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Zum Schutz von Leber und Bauchspeicheldrüse sowie zur Förderung der Leberregeneration kann die zusätzliche Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen nützlich sein. Ist die Funktion der Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt, ist oft nur eine mangelhafte Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen möglich. Eine gezielte Ergänzung ist zu empfehlen.

Als Schutzsubstanzen gelten die Vitamine C, E, Beta-Carotin sowie die sekundären Pflanzenstoffe (z. B. Flavonoide). Sie zählen zu den **Antioxidantien**, das heißt sie können freie Radikale abfangen, überaus aggressive Stoffe, die unter anderem bei Entgiftungsprozessen entstehen. Freie Radikale wirken zellschädigend und können Entzündungen hervorrufen. So wird eine Beteiligung freier Radikale an der Entstehung einer akuten Pankreatitis diskutiert.

Vitamin E wird darüber hinaus bei chronischer Hepatitis (Leberentzündung) zur begleitenden Therapie empfohlen.

Bei der Entgiftungsfunktion der Leber helfen außerdem die Spurenelemente **Selen** und **Zink**. Selen ist Bestandteil eines entgiftenden Enzyms und Zink wird eine Rolle bei der Entgiftung von

Schwermetallen zugesprochen. Darüber hinaus verbessert eine optimale Versorgung mit Selen und Zink die Funktion entzündungshemmender Enzyme.

Liegen bereits Fettstoffwechselstörungen vor, kann es zu einer ungenügenden Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen kommen, in diesen Fällen ist ein gezielter Ausgleich der Vitamine A, D, E und K erforderlich.

Es gibt Hinweise darauf, dass **Omega-3-Fettsäuren** aus Fischölen zu einer geringeren Konzentration von Cholesterin in der Gallenflüssigkeit führen, interessant bei der Vorbeugung vor Gallensteinen. Die genannten Fettsäuren wirken zudem entzündungshemmend.

Die Leber besitzt eine außerordentliche „Selbsteilungsfähigkeit“. Für die Zellerneuerung werden vor allem **B-Vitamine** sowie **Eisen** benötigt. Vitamin B₁₂ und Folsäure haben beispielsweise eine wichtige Funktion bei der Zellteilung und der Blutbildung, Eisen ist für die Bildung von Blutkörperchen sowie den Sauerstofftransport erforderlich.

Im Reformhaus wird eine Reihe von Produkten angeboten, die von Natur aus konzentriert Schutzstoffe enthalten. Spezielle Nahrungsergänzungsprodukte

liefern darüber hinaus die genannten Substanzen einzeln oder in Kombination. Lassen Sie sich über die Anwendungen individuell beraten, sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt über die Einnahme von Nahrungsergänzungsprodukten.

Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse liegt ein Mangel an Verdauungsenzymen vor. Einige Pflanzen, wie z. B. Ananas, Kiwi und Papaya, enthalten natürliche eiweißspaltende Enzyme, die behilflich sein können, den Enzymmangel auszugleichen. Diese Fruchtenzyme sind in verschiedenen Produkten zur Verbesserung der Bekömmlichkeit aus dem Reformhaus enthalten, teils in Kombination mit weiteren Enzymen oder mit darmpflegenden Ballaststoffen.

Darmpflege

Eine gute Darmfunktion nimmt der Leber Arbeit ab. Was bereits im Darm unschädlich gemacht oder abgewehrt wurde, muss nicht mehr von der Leber entgiftet werden. Um die Darmgesundheit gezielt zu fördern, eignen sich verschiedene Produkte aus dem Reformhaus, vor allem prebiotische Ballaststoffe wie Inulin oder Apfelpektin und Präparate mit probiotischen Keimen (Lactobazillen oder Bifidusbakterien).

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Bewegung und Entspannung

Richtig dosierte körperliche Bewegung lässt überflüssige Kilos schmelzen und sorgt für eine gute Durchblutung der Leber. Am wirkungsvollsten sind dabei Ausdauersportarten wie Walking, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.

Das gesamte Verdauungssystem ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Redewendungen wie „Da läuft mir vor Wut die Galle über“ oder der Begriff „Choleriker“ (chole = Galle) für ein leicht aufbrausendes Temperament zeigen den Zusammenhang speziell für Leber und Galle. Stressbelastungen können die Organfunktionen nachhaltig beeinträchtigen. Gezieltes Entspannungstraining hilft bei der Stressbewältigung. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie für gesundes Leben in Oberursel an.

Kneippen

Durch Wasseranwendungen werden der gesamte Kreislauf angeregt, die Durchblutung der Organe verbessert und zudem das Immunsystem günstig beein-

flusst. Bei Lebererkrankungen kommen vor allem Wechselarm- oder Fußbäder, Ganzkörperabwaschungen und feucht-warme Wickel (Leberwickel) in Frage. Bei entzündlichen Erkrankungen der Gallenblase ist von warmen Wickeln abzuraten.

Heilpflanzen

Insbesondere bei Erkrankungen von Leber und Galle hat die Pflanzenheilkunde traditionell eine große Bedeutung. Auf keinen Fall sollten Heilpflanzenpräparate jedoch ohne Wissen des Arztes im Austausch gegen verordnete Medikamente genommen werden.

Mariendistel

Die Früchte der Mariendistel gehören zu den wichtigsten leberwirksamen Medikamenten. Verantwortlich für die leberschützenden, entgiftungs- und regenerationsfördernden Effekte ist der Wirkstoffkomplex Silymarin. Seine Heil- und Schutzwirkung entfaltet Silymarin zum einen über eine „Abdichtung“ der Leberzelle gegenüber leberschädigenden Stoffen wie Alkohol, Arzneimitteln oder Umweltgiften. Personen, die häufig in Kontakt mit leberbelastenden Stoffen kommen (z. B. Maler oder Chemielaboranten) oder

viele Medikamente nehmen, wird daher auch eine regelmäßige Einnahme von Mariendistel-Präparaten als vorbeugender Leberschutz empfohlen. Zum anderen beschleunigt Silymarin die Regeneration und Neubildung von Leberzellen. Dies ist besonders wichtig, wenn bereits eine Schwächung bzw. Schädigung der Leber vorliegt. Zu beachten ist allerdings die optimale Darreichungsform: Ein Tee aus Mariendistelfrüchten hat so gut wie keine Wirkung. Empfehlenswert sind dagegen Fertigpräparate mit Extrakten. Das Reformhaus bietet verschiedene Präparate in Form von (alkoholfreien!) Tonika, Dragees, Kapseln und Tabletten an.

Artischocke

Ihr bitterer Geschmack trägt zur arzneilichen Wirkung der „Erddistel“ bei. Er regt die Bitter-Rezeptoren in den Geschmacksknospen an und sorgt dadurch für eine vermehrte Ausschüttung von Magen- und Gallensaft. Außerdem verbessert die Artischocke die Durchblutung der Leber und fördert die Bildung leistungsfähiger Leberzellen. Ganz nebenbei regulieren Artischockenpräparate (als Saft, Kapseln, Tabletten oder Dragees) den Fettstoffwechsel. Die bessere Gallenausschüttung sorgt für eine Senkung der

ungünstigen LDL-Cholesterinanteile im Blut. Zusätzlich konnten positive Auswirkungen auf HDL-Cholesterinwerte und Triglyceride nachgewiesen werden.

Bei Magengeschwüren und Verschluss der Gallenwege ist von der Anwendung der Artischocke allerdings abzuraten.

Weitere bitterstoffhaltige Pflanzen, die die Bildung von Verdauungssäften und deren Ausschüttung fördern, sind

- ▷ Enzian
- ▷ Löwenzahn
- ▷ Schafgarbe
- ▷ Tausendgüldenkraut
- ▷ Wermut

Da ein Großteil ihrer Wirkung auf der Anregung der Geschmacksnerven beruht, sollten Tees, Frischpflanzensäfte und Tonika mit Bitterstoffen nicht gleich geschluckt, sondern einen Augenblick im Mund behalten werden. Um in den Genuss ihrer vollen Wirkung zu kommen, trinkt bzw. nimmt man sie am besten (ungesüßt!) eine halbe Stunde vor dem Essen. In Kapsel-, Tabletten- oder Drageeform eingenommen, sorgt Artischocke unmittelbar im Darm für bessere Bekömmlichkeit.

REZEPTE UND TIPPS

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu feinem Vollkornbrot oder -toast, Knäckebrötchen oder Zwieback. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich säurearme Fruchtaufstriche, Honig

oder Schokoaufstrich mit mct-Fetten. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt fettarmen Käse oder geeignete vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus.

- **Sofern nicht anders angegeben, gelten die Rezepte für 4 Personen**

Tipp:

Bei schlechter Fettverdauung und -aufnahme können Öle und Fette gegen spezielle Diät-Fette, so genannte mct-Fette, ausgetauscht werden. mct-Fette werden im Darm ohne Aufspaltung durch Gallensäuren aufgenommen. Der Austausch sollte allmählich erfolgen.

FRÜHSTÜCK



Pikante Quarkspeise

Zutaten:

- ◊ 400 g Magerquark
- ◊ Milch zum Glattrühren
- ◊ Meersalz
- ◊ 4 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie oder Kerbel)
- ◊ 2 Msp. Hefeextrakt

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren.

Nussmilch

2 Personen

Zutaten:

- ◊ 2 EL Mandelmus
- ◊ etwas Bourbon-Vanille
- ◊ 1 Glas Pfirsichsaft
- ◊ 1 Glas stilles Mineralwasser

Zubereitung:

Mandelmus mit wenig Saft verquirlen, dann die übrigen Zutaten einrühren.

Hirsemüsli

Zutaten:

- ◊ 4 Becher Sanoghurt (je 150 g)
- ◊ 2 kleine Äpfel
- ◊ 4 EL Mangovollfrucht
- ◊ 1 TL Ahornsirup
- ◊ 8 EL Hirseflocken

Zubereitung:

Sauermilch glatt rühren, Äpfel grob reiben und mit Vollfrucht und Ahornsirup zur Sauermilch geben. Mit Hirseflocken verrühren.

Bananenmüsli

Zutaten:

- ◊ 2 Bananen
- ◊ Saft 1/2 Zitrone
- ◊ 2 TL Nussmus
- ◊ 400 ml Schwedenmilch
- ◊ 8 EL feine Haferflocken

Zubereitung:

Bananen zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren.

SALATE UND SUPPEN



Chicorée-Salat

Zutaten:

- 4-6 Chicorée
- 6 EL Mangovollfrucht
- 1 EL Honig
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- Delifrut
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl

Zubereitung:

Chicorée putzen, längs halbieren und in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden. Aus Mangovollfrucht, Honig, Zitronensaft, Salz, Delifrut und Öl ein Dressing herstellen. Chicorée damit vermischen.

Sellerie-Rucola-Salat

Zutaten:

- 350 g Knollensellerie
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Bund Rucola
- 2 EL Obstessig
- 1 Prise Zucker
- Meersalz
- 5 EL kaltgepresstes Nussöl

Zubereitung:

Sellerie schälen, fein stifteln oder hobeln. Zitronensaft mit 2 EL Wasser mischen und dazugeben. Rucola putzen, große Blätter zur Garnitur zurücklassen. Den Rest klein schneiden. Aus Essig, Zucker, Salz und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit Sellerie und klein geschnittenem Rucola mischen. Vier Teller mit ganzen Rucolablättern auslegen und den Salat darauf verteilen.

Möhren-Frischkost

Zutaten:

- 300 g Möhren
- 1 mittelgroßer reifer Apfel
- 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Möhren und Apfel schälen, beides fein reiben. Mit Öl und Zitronensaft vermischen.

Tipp:

So lassen sich auch Rote-Bete- und Sellerie-Frischkost zubereiten.

Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 4 mittelgroße Möhren
- 1 l Gemüsebrühe aus Extrakt
- Majoran
- 4 EL Sahne
- 4 Scheiben getoastetes Grahambrot

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Pürieren und mit Majoran abschmecken. Sahne unter die Suppe ziehen. Grahambrot in kleine Würfel schneiden und über die Suppe streuen.

Rote-Bete-Hirse-Topf

Zutaten:

- 125 g Hirse
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 4 mittelgroße Rote-Bete-Knollen
- 2 EL Reformhausmargarine
- Saft von 1 Zitrone
- Meersalz
- etwas Zucker
- etwas Crème fraîche

Zubereitung:

Hirse heiß abwaschen. 300 ml Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt zum Kochen bringen, Hirse einstreuen und ca. 25 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen.

Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden, in Margarine andünsten. Restliche Gemüsebrühe nach und nach angießen, Zitronensaft zugeben, mit Meersalz und Zucker abschmecken. Ca. 30 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen.

Anschließend Hirse zu der Roten Bete geben, mit etwas Crème fraîche servieren.

Gemüse mit Tofuwürfeln

Zutaten:

- 800 g Gemüse (z. B. Zucchini, Möhren, Brokkoli)
- 250 g Tofu
- 20 g Butter
- frische Kräuter
- Meersalz

Zubereitung:

Gemüse und Tofu in kleine Würfel schneiden und in Butter ca. 10 Minuten dünsten. Mit Kräutern und Meersalz abschmecken.

Birnenrisotto

Zutaten:

- 3 mittelgroße Birnen
- Saft einer halben Zitrone
- 3 TL Zucker
- 2 EL Butter
- 300 g Arborio-Reis
- 1 l heiße Gemüsebrühe aus Extrakt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 EL geriebener Parmesan
- Meersalz

Zubereitung:

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in wenig Zitronenwasser mit Zucker sehr kurz blanchieren. Abtropfen lassen, danach würfeln. Reis in heißer Butter dünsten, bis er durchscheinend wird. Heiße Gemüsebrühe und Zitronensaft nach und nach zugießen und immer wieder rühren, bis der Risotto weich, aber noch bissfest ist. Käse zugeben und mit Salz abschmecken. Birnenwürfel untermischen, etwas durchziehen lassen und servieren.

Möhren-Fenchel-Gemüse

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen
- 400 g junge Möhren
- Meersalz
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL kaltgepresstes Nussöl
- Meersalz
- 4 EL Kürbiskerne
- evtl. 2 Zweige frischer Koriander

Zubereitung:

Fenchel putzen und achteln, Möhren schälen (wenn möglich, noch etwas grünen Stiel stehen lassen) und der Länge nach halbieren. Fenchel und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Gemüsewasser aufheben.

Essig, Öl und Salz verrühren. 2-3 EL Gemüsewasser zugeben. Das Gemüse damit begießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Kürbiskerne ohne Fett kurz anrösten und darüber streuen. Mit Korianderblättchen garnieren. Lauwarm servieren.

ZUM DESSERT



Amaranth-Pfanne

Zutaten:

- o 200 g Amaranth
- o etwa 1 l Gemüsebrühe aus Extrakt
- o 150 g Weinbeeren
- o 50 g Mandelstifte
- o 500 g Möhren
- o 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- o 1 EL Tomatenmark
- o 1/2 TL Curry
- o 1/2 TL Kurkuma
- o 1 TL Zimt
- o 1 Stängel Zitronengras
- o Meersalz

Zubereitung:

Amaranth in ca. 600 ml kochender Gemüsebrühe ca. 40 Minuten garen, abtropfen lassen.

Weinbeeren in wenig Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett goldgelb anrösten.

Möhren schälen, in Stifte schneiden und in Öl andünsten, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Zimt und in feine Röllchen geschnittenes Zitronengras zugeben. Kurz mitdünsten und mit einer Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt ablöschen. Ca. 15 Minuten garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Amaranth und die abgetropften Weinbeeren unter das Gemüse mischen, mit

etwas Meersalz abschmecken, mit Mandelstiften bestreuen.

Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Gefrorene Aprikosen-creme

Zutaten:

- o 6 reife Aprikosen
- o 1 Päckchen Natur-Vanillezucker
- o Saft von 1/2 Limette
- o 500 ml Sojadrink
- o 6 EL Agavendicksaft
- o 2 EL Pistazien
- o 4 Minzeblätter

Zubereitung:

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, klein schneiden und fein pürieren. Mit Vanillezucker, Limettensaft, Sojadrink und Agavendicksaft verrühren. Entweder in der Eismaschine zubereiten oder insgesamt 4 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Nach jeweils 30 Minuten mit einem Schneebesen gut umrühren. Das Dessert sollte nicht festgefroren, sondern cremig sein. In vier Dessertschalen oder Gläser füllen. Die Pistazien hacken, auf das Dessert streuen und mit je 1 Minzeblatt garnieren.

Melonensalat

6 Portionen

Zutaten:

- o 1,5 kg verschiedene Melonen
- o 100 ml Mangovollfrucht
- o Saft von 1 Zitrone
- o 2 EL flüssiger Honig
- o 1 Prise Bourbon-Vanille
- o 3 EL Kürbiskerngranulat

Zubereitung:

Melonen vierteln, schälen und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Mangovollfrucht, Zitronensaft, Honig und Vanille mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Kürbiskerngranulat bestreuen und gut kühlen.

WEITERE INFORMATIONEN

Fruchtgelee

Zutaten:

- 600 ml Birnen-, Aprikosen- oder Pfirsichsaft
- 2 TL Bindobin
- frische Früchte zur Garnitur

Zubereitung:

Fruchtsaft mit Bindobin andicken, mit frischen Früchten garnieren.

Tipp:

Tauchen Sie die Früchte kurz in heißes Wasser, dann lassen sie sich leicht schälen.

Birnentraum

Zutaten:

- 350 ml Birnensaft
- 150 ml stilles Mineralwasser
- 1 EL Mandelmus
- evtl. eine Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen.

- Obst- und Gemüsesäfte werden bekömmlicher, wenn Sie Instant-Haferflocken oder -Reisflocken zugeben.
- Sanfte Garmethoden (Dämpfen, Dünsten) schonen Lebensmittel und Verdauungsorgane

Bücher

- **Ratgeber Übergewicht, Ratgeber Diabetes, Ratgeber Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte** jeweils gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Leichtverdauliche Küche mit mct-Fetten** Cornelia Bäumker, erhältlich in Reformhäusern
- **Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse: Wirksame Hilfe bei Beschwerden** Prof. Dr. med. Heinrich Liehr, TRIAS Verlag
- **Das innere Dreieck. Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse** Dr. med. Karl Pflugbeil, Dr. med. Irmgard Niestroj, Herbig
- **Leber- und Gallenschäden. Ursachen, Symptome, Heilung** Prof. Dr. med. Linus Geisler (Hrsg.), Naumann und Göbel

Adressen

- **Deutsche Leberhilfe e. V.** Luxemburger Str. 150 50937 Köln Tel.: 0221/2829980 www.leberhilfe.org
- **Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP)** Zentrale Beratungsstelle Krefelder Straße 22 41539 Dormagen Tel.: 02133/42329 www.adp-dormagen.de
- **Akademie für gesundes Leben** Gotische Straße 15 61440 Oberursel Tel.: 061 72/3009-8 22 www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.** Am Promenadenplatz 1 72250 Freudenstadt Tel.: 07441/91858-0 www.zaen.de



GLOSSAR

Bilirubin

Gallenfarbstoff, verantwortlich für die Braunfärbung des Stuhls. Abbauprodukt des Hämoglobins aus roten Blutkörperchen.

Enzyme

Bio-Katalysatoren, die bei der Verdauung für die Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen sorgen.

Fettleber

Ausgeprägte Ablagerung von Fett in den Leberzellen. Unterschieden werden nach den Ursachen z. B. die Mastfettleber und die alkoholische Fettleber.

HDL-Cholesterin

Überschüssiges Cholesterin aus der Blutbahn wird als HDL-Cholesterin zurück zur Leber transportiert, damit es sich nicht in den Gefäßen anlagert. HDL-Cholesterin gilt als „gutes“ Cholesterin.

Hepatitis

Entzündung der Leberzellen. Meist bedingt durch Viren oder übermäßigen Alkoholkonsum.

Ikterus

Gelbsucht durch Übertritt von Bilirubin ins Blut.

LDL-Cholesterin

Diese Cholesterin-Art lagert sich in oxidierter Form bevorzugt in den Gefäßen ab und wird als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet.

Leberzirrhose

In der Leber bildet sich vermehrt Bindegewebe, oft als Folge chronischer Entzündungen. Die Leber wird hart und kann im Endstadium schrumpfen.

mct-Fette

Fette mit mittelkettigen Fettsäuren, die wenig Verdauungsaufwand benötigen. Sie können im Darm ohne Aufspaltung durch Gallensäuren und Enzyme von den Schleimhautzellen des Dünndarms aufgenommen werden.

Pankreatektomie

Dabei werden in der Regel neben der Bauchspeicheldrüse Teile des Magens, der Zwölffingerdarm, die Gallenblase und die Milz entfernt.

Pankreatitis

Entzündung der Bauchspeicheldrüse, akut oder chronisch.

Steatorrhoe

Übermäßige Ausscheidung von unverdaulichem Fett über den Stuhl.

Anzeigen

Wenn Sie **Fett** nicht vertragen nehmen Sie das leicht verdauliche mct-basis-plus Diätprogramm !



leicht verdaulich

- Ernährungsmedizinisch überarbeitete, patentierte Rezeptur mit einem Anteil von ca. **14% wertvoller Omega 3 + 6 Fettsäuren**
- Mct-Fette benötigen weder Lipasen noch Gallensäuren für die Verdauung.

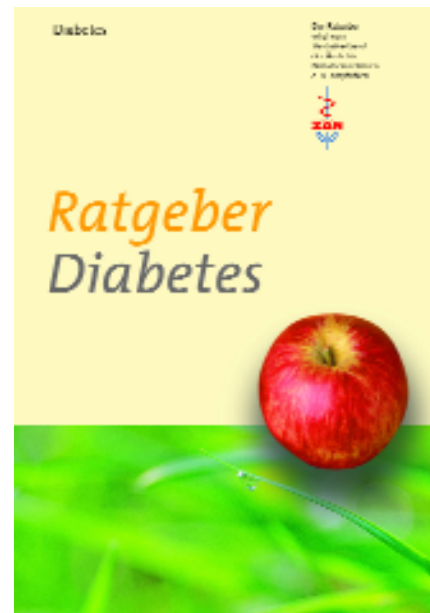
- Zum Kochen, Backen und Anbraten geeignet
- Hervorragender Geschmack
- Leckere Rezepte finden Sie im Kochbuch „Leichtverdauliche Küche mit mct – Fetten“
- **Erhältlich in allen guten Reformhäusern in Deutschland und Österreich**

Reformhaus

Fordern Sie jetzt kostenlos Informationen an
Mct - Infohotline: 0180 – 5 32 95 32
www.basisgmbh.com

Basis GmbH

Argelsrieder Feld 16, D-82234 Oberpfaffenhofen
Tel: 08153-984260 Fax: 08153-906788
Mail: basis-cb@basisgmbh.com



Gut für Ihre Leber:



SILYGOLD® Mariendistel-Kräutertabletten

Der natürliche Leber-Schutzstoff
Silymarin aus der Mariendistel:

- unterstützt die Verdauungsfunktion
- stärkt Leber und Galle



Traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Hinweis: Auch in Ihrem Reformhaus werden Sie fachlich kompetent beraten.

Dr. Dünner GmbH · 83052 Bruckmühl