

Ernährungsprinzipien bei Leberzirrhose

Bei einer Leberzirrhose baut der Körper Muskelmasse und Eiweißreserven oft sehr schnell ab, da die Leber Glykogen nicht mehr ausreichend speichern kann. Eine proteinreiche und energiebedarfsdeckende Kost ist daher entscheidend, um einer Mangelernährung (Sarkopenie) entgegenzuwirken. Die früheren Empfehlungen zur strikten Eiweißrestriktion gelten heute als überholt, da ein Proteinmangel den Zustand verschlechtert.

Wichtige Richtwerte und Grundregeln:

- Eiweißzufuhr: Empfohlen werden in der Regel 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht pro Tag. Pflanzliche Proteine (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu) und Milchprodukte werden meist besser vertragen als rotes Fleisch.
- Energiezufuhr: Etwa 30 bis 35 kcal pro Kilogramm Körpergewicht täglich, um einen katabolen Stoffwechselzustand zu vermeiden.
- Mahlzeitenfrequenz: 4 bis 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Spätmahlzeit (sehr wichtig): Ein kohlenhydrat- und eiweißreicher Snack direkt vor dem Schlafengehen (Late-Evening-Snack) verkürzt die nächtliche Fastenperiode und verhindert den Abbau körpereigener Muskelproteine.
- Salzreduktion: Bei Aszites (Bauchwassersucht) oder Ödemen sollte Salz sparsam verwendet werden (unter 5 Gramm Kochsalz pro Tag). Kräuter und milde Gewürze dienen als Alternative.
- Flüssigkeit & Alkohol: Absoluter Verzicht auf Alkohol. Die Flüssigkeitsmenge richtet sich nach ärztlicher Vorgabe, besonders wenn Wassereinlagerungen bestehen.

Beispielhafter 3-Tage-Ernährungsplan

Tag 1

- Frühstück: Haferflocken-Porridge gekocht mit Milch oder Sojadrink, verfeinert mit Magerquark, geriebenem Apfel und einem Teelöffel Leinsamen.
- Zwischenmahlzeit vormittags: Eine Handvoll ungesalzene Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) zusammen mit einer Banane.
- Mittagessen: Gedünstetes Lachsfilet mit Quinoa und buntem Ofengemüse (Zucchini, Karotten, Fenchel), abgeschmeckt mit frischen Kräutern und einem Schuss Olivenöl.
- Nachmittagssnack: Naturjoghurt oder Körniger Frischkäse mit frischen Beeren.
- Abendessen: Vollkornbrot mit linsen- oder kichererbsen-basiertem Aufstrich, dazu Rührei mit Tomaten und etwas Schnittlauch.
- Spätmahlzeit (vor dem Schlafen): Ein Glas warme Milch oder Sojamilch mit einer Scheibe Zwieback oder Vollkorntoast mit mildem Käse.

Tag 2

- Frühstück: Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Radieschenscheiben und Gurke, dazu ein gekochtes Ei.
- Zwischenmahlzeit vormittags: Ein Becher Kefir oder Buttermilch, püriert mit etwas Pfirsich oder Erdbeeren.
- Mittagessen: Milder Kichererbsen-Gemüse Eintopf mit Kartoffeln, Spinat und Möhren, verfeinert mit etwas Rapsöl und Petersilie.
- Nachmittagssnack: Ein kleiner Protein-Pudding oder Quarkcreme mit Birnenkompott (ohne Zuckerzusatz).
- Abendessen: Gebratenes Hähnchenbrustfilet oder Tofu-Streifen auf gedämpftem Brokkoli und Vollkornreis.
- Spätmahlzeit (vor dem Schlafen): Grießbrei gekocht mit Milch, bestreut mit einer Prise Zimt.

Tag 3

- Frühstück: Dinkel- oder Vollkornflocken mit Soja- oder Kuhmilch, Chiasamen und Heidelbeeren, dazu eine Portion Magerquark.
- Zwischenmahlzeit vormittags: Zwei Reiswaffeln oder Knäckebrot mit Frischkäse und Avocado.
- Mittagessen: Gedämpfter Seelachs auf Süßkartoffelstampf, dazu Erbsen und zarte Möhrchen.
- Nachmittagssnack: Ein kleiner Becher griechischer Joghurt mit einem Löffel Sonnenblumenkernen.
- Abendessen: Rote-Linsen-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und einer Scheibe Vollkornbrot.
- Spätmahlzeit (vor dem Schlafen): Eine Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Gouda oder ein kleines Glas Buttermilch mit einer Banane.

Wichtiger medizinischer Hinweis

Die genaue Zusammensetzung der Ernährung – insbesondere die Proteinmenge und eine eventuelle Natrium- oder Flüssigkeitsbeschränkung – hängt stark vom Krankheitsstadium ab (z. B. Vorliegen von Aszites, hepatischer Enzephalopathie oder Nierenbeteiligung). Stimmen Sie Ernährungsanpassungen daher stets mit dem behandelnden Gastroenterologen, Hepatologen oder einer spezialisierten ernährungsmedizinischen Fachkraft ab.

Der Ernährungsplan wurde KI assistiert erstellt.