

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Fettleber

Erstsendung: Montag, 04.02.2019, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Grundstein** der Ernährung sollten **Gemüse**, sättigendes **Eiweiß** (etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fisch, Geflügel) und **hochwertige pflanzliche Öle** (etwa Lein- und Weizenkeimöl) sowie **zuckerarme Obstsorten** sein.
- ✓ Wenn Kohlenhydrate, dann möglichst komplexe, also **ballaststoffreiche**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis statt der hellen Variante.
- ✓ **Vorsicht mit Fruchtzucker/Fruktose**: Dieser Zucker steckt nicht nur in Obst, sondern wird auch vielen Fertigprodukten zugesetzt – vor allem Süßwaren, Eis, Desserts und Co., aber auch Getränken, Backwaren etc. – Zutatenliste beachten!
- ✓ Nur 3 Mahlzeiten pro Tag. Keine Zwischenmahlzeiten/Snacks.
- ✓ Zur Leberentlastung evtl. **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause. Oder **Kalorienfasten** mit nur 800 Kalorien täglich an 2 Tagen pro Woche. Mahlzeitenbeispiele dafür: zum Frühstück schwarzer Kaffee / Tee ohne Milch und Zucker + 1 Portion Joghurt (150 g) mit Beeren, mittags 2 gekochte Eier mit Chicorée-Salat, abends 1 Teller Gemüsesuppe mit 1/2 Scheibe Vollkornbrot.
- ✓ 1 x täglich 1 gehäufte TL **Inulin** wirkt positiv auf die **Darmflora**, beeinflusst schlechte Blutfette positiv und stärkt die Leberfunktion. Der präbiotische Nährstoff kommt z. B. auch in Schwarzwurzeln, Topinambur, Artischocken, Chicorée oder Pastinaken vor.
- ✓ Ausreichend trinken – **kalorienfreie Getränke** wie Wasser und Tees (bevorzugt Löwenzahn und Schafgarbe).
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten: täglich mindestens 10.000 Schritte!

Logi-Methode:

Logi (Low Glycemic Index) heißt zu Deutsch niedriger Blutzuckerspiegel. Die Logi-Methode baut auf eine **kohlenhydratreduzierte Ernährung**. Am wichtigsten sind stärkearme Gemüse, Salate, Obst und hochwertige Öle. Auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte gehören zur täglichen Nahrungsaufnahme. In geringerem Maß sind Vollkornprodukte (Basmati-, brauner Reis, Nudeln) zu genießen - die üblichen Portionsgrößen erzeugen eine hohe glykämische Last! Getreideprodukte aus Weißmehl, Kartoffeln und Süßwaren sollen selten oder gar nicht konsumiert werden, weil sie den Blutzuckerhaushalt zu stark belasten.

Tellerprinzip: 50 % Gemüse, 25 % Fleisch/Fisch, 25 % ballaststoffreiche Beilage

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen, Süßwaren	In Maßen: Vollkornbrot/-brötchen, insbesondere aus Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Amarant, Quinoa; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Marillen, Apfel, Avocado, Brombeere, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus <u>wegen Zuckergehalt auch einschränken:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Kürbis, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, Rote Bete, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und Pilze	Mais; <u>wegen Zuckergehalt auch einschränken:</u> Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl und Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Wurstwaren und Fleisch (2-3 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; <u>in Maßen</u> : Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier (ca. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Sahne, Schmand und Creme fraiche. Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.