

Patienteninformation: Die richtige Ernährung für eine gesunde Leber

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan mit einer Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben und wird durch Ernährungsgewohnheiten und die Zusammensetzung der Nahrung beeinflusst. Sie verarbeitet nicht nur die Nährstoffe aus unserer Nahrung, sondern spielt auch eine zentrale Rolle beim Abbau von Medikamenten und anderen Substanzen. Zu den energieliefernden Makronährstoffen zählen Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Zudem sollte nicht vergessen werden, dass Alkohol (Ethanol) mit seinem hohen physiologischen Brennwert ebenfalls eine relevante Menge an Energie bereitstellt, was zusätzlich zu seinen zellschädigenden Effekten erhebliche negative gesundheitliche Folgen haben kann. Zugeführte Nahrungsenergie fließt in die Energiebilanz des Körpers ein und wird für mechanische, elektrische oder thermische (Wärme-) Arbeit genutzt. Ein weiterer wichtiger Nahrungsbestandteil sind Ballaststoffe. Diese können von menschlichen Enzymen im Magen-Darm-Trakt nicht gespalten werden, sind aber als Quellstoffe wesentlich für die Regulation von Stuhl und Darmmotilität, stellen zudem Substrate für die Darmflora ("Darm-Mikrobiom") dar und sind damit von besonderer Bedeutung für die Darmgesundheit. Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente sind essentiell für die allgemeine Gesundheit und speziell für die Lebergesundheit. Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und Funktionsfähigkeit der Leber.

Die mediterrane Ernährung als Vorbild

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die mediterrane Ernährungsweise besonders leberfreundlich ist. Sie zeichnet sich aus durch:

- einen hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst, die wichtige Antioxidantien liefern
- Vollkornprodukte als Hauptquelle für Kohlenhydrate
- hochwertige pflanzliche Öle, besonders Olivenöl
- regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten und Nüssen
- moderaten Konsum von Fisch und Meeresfrüchten
- wenig rotes Fleisch
- sehr sparsamen Umgang mit stark verarbeiteten Lebensmitteln

Diese Ernährungsform kann nicht nur dabei helfen, das Risiko für Lebererkrankungen zu senken, sondern unterstützt auch die Leberfunktion bei bereits bestehenden Erkrankungen. Zudem hilft sie bei der Gewichtskontrolle, was besonders wichtig ist, da Übergewicht das Risiko für eine Fettleber erhöht.

Die besondere Bedeutung von Ballaststoffen

Ballaststoffe sind ein essentieller Bestandteil unserer Ernährung, die im Magen-Darm-Trakt nicht durch körpereigene Enzyme abgebaut werden können. Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Regulation der Darmtätigkeit und dienen als wichtige Nahrungsquelle für unsere Darmbakterien. Im Dickdarm werden diese Ballaststoffe durch die Bakterien des Darmmikrobioms zu kurzkettigen Fettsäuren fermentiert, die über die Pfortader in die Leber gelangen und dort positive Effekte auf den Fettstoffwechsel ausüben können. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Körpergewicht günstig beeinflusst und den Fettgehalt in den Leberzellen reduziert. Zudem wurden entzündungshemmende Eigenschaften nachgewiesen, die sich durch eine Verringerung von entzündungsfördernden Botenstoffen zeigen. Eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist - etwa durch den regelmäßigen Verzehr von Gemüse, Obst, Haferflocken und Vollkornprodukten - steht in einigen Studien in Zusammenhang mit einem verminderten Risiko für Lebertumore, wenngleich die Evidenz hier noch als vorläufig

einzustufen ist. Auch bei bereits bestehenden chronischen Lebererkrankungen kann eine ballaststoffreiche Ernährung zu einer Verbesserung der Leberfunktion beitragen.

Vermeidung von stark verarbeiteten Lebensmitteln

Industriell stark verarbeitete Lebensmittel, sogenannte "Ultraprocessed Foods", sollten gemieden werden. Sie enthalten oft große Mengen gesättigter Fette, viele einfache Kohlenhydrate, wenig Ballaststoffe und reichlich Zusatzstoffe. Diese Kombination kann die Entstehung einer Fettlebererkrankung begünstigen und den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen.

Die positive Wirkung von Kaffee

Überraschend für viele: Kaffee hat in wissenschaftlichen Studien leberschützende Wirkung gezeigt und sich als regelrechtes "Lebermittel" erwiesen. Der regelmäßige Kaffeeconsum reduziert nachweislich das Risiko für chronische Lebererkrankungen und Leberzellkrebs. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass der Konsum von Kaffee mit niedrigeren Serumkonzentrationen von Leberwerten (AST, ALT, GGT und AP) korreliert. Besonders interessant ist, dass ein Konsum von mehr als drei Tassen Kaffee am Tag mit einer geringeren Lebersteifigkeit verbunden ist. Bei bestehender Fettlebererkrankung kann Kaffeeconsum die Progression zu Fibrose und Zirrhose reduzieren. Die Wirkung ist dabei dosisabhängig, wobei drei oder mehr Tassen täglich ideal sind. Auch entkoffeinierter Kaffee scheint in Studien ähnlich positive Effekte auf die Leber zu haben.

Der richtige Zeitpunkt macht's / Intervallfasten

Nicht nur was, sondern auch wann wir essen, ist für die Leber wichtig. Die innere Uhr unseres Körpers spielt eine wichtige Rolle für die Lebergesundheit. Wann wir essen ist dabei genauso wichtig wie was wir essen. Unser Stoffwechsel folgt einem natürlichen Tagesrhythmus. Am Morgen ist er am aktivsten (höchste Insulinsensitivität und metabolische Effizienz), während er nachts auf Sparflamme läuft. Wenn wir gegen diesen Rhythmus essen, zum Beispiel durch häufige späte Mahlzeiten oder Nachtarbeit, kann das unserem Körper und besonders der Leber schaden. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Wer morgens das Frühstück auslässt, stört seinen Stoffwechsel. Dagegen ist es günstig, abends weniger zu essen. Menschen, die ihre Hauptmahlzeiten auf den Vormittag und frühen Nachmittag legen, haben oft einen besseren Blutzuckerspiegel, mehr Erfolg beim Abnehmen und einen schlankeren Bauchumfang.

Besonders für Menschen mit Lebererkrankungen kann es hilfreich sein, abends eine Essenspause einzulegen oder die größeren Mahlzeiten in die erste Tageshälfte zu legen. Die Gesamtmenge der Nahrung bleibt dabei gleich, sie wird nur anders über den Tag verteilt.

Die Forschung zeigt:

- ein gutes Frühstück ist besonders wichtig für den Stoffwechsel
- regelmäßige Mahlzeiten unterstützen den natürlichen Rhythmus der Leber
- spätes Abendessen sollte vermieden werden
- bei manchen Menschen kann Intervallfasten positive Effekte haben

Knoblauch als natürlicher Leberschutz

Auch für Knoblauch gibt es einige aktuelle Studien, die einen vorteilhaften Effekt auf die Lebergesundheit zeigen. Er kann den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen, Leberwerte verbessern, Entzündungsprozesse reduzieren und die Fetteinlagerung in der Leber vermindern.

Besonderheiten bei Lebererkrankungen

Menschen mit fortgeschrittenen Lebererkrankungen haben besondere Ernährungsbedürfnisse:

- Mindestens 35-40 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht täglich

- 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich
- regelmäßige kleine Mahlzeiten sind wichtiger als längere Fastenperioden
- eine abendliche Spätmahlzeit kann sinnvoll sein, um nächtlichen Hungerperioden vorzubeugen

Fazit

Eine gesunde Leber braucht eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Die mediterrane Ernährung hat sich dabei als besonders vorteilhaft erwiesen. Das bedeutet, viel frisches Gemüse und Obst zu essen, Vollkornprodukte zu bevorzugen und eher auf stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bestimmte Lebensmittel besonders gut für die Leber sind. Dazu gehören zum Beispiel Kaffee und Knoblauch, die durch ihre schützenden Eigenschaften die Lebergesundheit unterstützen können. Auch Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle, da sie Entzündungen reduzieren und den Stoffwechsel positiv beeinflussen können. Der Zeitpunkt der Mahlzeiten ist ebenfalls wichtig. Ein gutes Frühstück und regelmäßige Mahlzeiten tagsüber unterstützen die natürlichen Abläufe in der Leber. Zu spätes oder zu reichhaltiges Abendessen sollte dagegen vermieden werden. Bei Menschen mit Lebererkrankungen ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Kalorien und Eiweiß zu achten. Die genaue Ernährung sollte aber immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, um individuelle Erkrankungssituationen zu berücksichtigen. Die Forschung entdeckt ständig neue Zusammenhänge zwischen Ernährung und Lebergesundheit. Das hilft uns zu verstehen, wie wir durch die richtige Ernährung unsere Leber schützen und unterstützen können. Eine lebergesunde Ernährung ist nicht nur für Menschen mit Lebererkrankungen wichtig, sondern kann auch Erkrankungen entscheidend vorbeugen.

Evangelisches Klinikum Bethel

Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie
Prof. Dr. Martin Krüger
Facharzt für Innere Medizin | Gastroenterologie
Proktologie | Ernährungsmedizin

Johannestift
Schildescher Str. 99
33611 Bielefeld

Tel.: 0521 772-75501
Fax: 0521 772-75502
E-Mail: gastroenterologie@evkb.de