

## Leberzirrhose

### Was ist eine Leberzirrhose?

Eine Zirrhose entsteht durch den langsamen Verlust von Leberzellen, die mit der Zeit mit Bindegewebe ersetzt werden. Dadurch nimmt die Leberfunktion konstant ab.

### Wie entsteht eine Leberzirrhose?

Die häufigste Ursache der Leberzirrhose ist ein chronischer Alkoholkonsum. Männer sind bei einem regelmässigen täglichen Genuss von 40-60 g und Frauen von 20 g reinem Alkohol während 10 und mehr Jahren gefährdet. Ein übliches Glas Wein (ca. 1 dl) entspricht etwa 10 bis 12 g Alkohol.

Daneben kann eine Leberzirrhose bei einer nicht ausgeheilten Hepatitis B (5 %) und bei einer Hepatitis C (>50 %) entstehen.

Selten führen spezielle Erkrankungen der Leber, wie sogenannte autoimmune Erkrankungen, chronische Entzündungen der Gallenwege, Stoffwechselerkrankungen, Fremdstoffe und Medikamente zu einer Zirrhose.

### Wie äussert sich eine Leberzirrhose?

Oft sind Appetitlosigkeit, Uebelkeit, Oberbauchschmerzen und eine Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit vorhanden.

### Welche Komplikationen treten bei Leberzirrhose auf?

- Ansammlung von Wasser im Bauchraum (Aszites) und Wassereinlagerungen ins Unterhautgewebe (Oedeme).
  - Entwicklung von Speiseröhrenkrampfadern (Varizen), welche akut bluten können.
  - Blutungsneigung durch Abnahme der Produktion von Gerinnungsfaktoren in der Leber.
  - Gehirnfunktionsstörungen mit Beeinträchtigung der intellektuellen Fähigkeiten, des Bewusstseins und der Persönlichkeit.
-

---

## **Ernährungsempfehlungen bei Leberzirrhose**

Kohlenhydrate werden im allgemeinen gut vertragen.

Fett sollte nicht gänzlich vermieden werden. Fett enthält lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine. Nicht in jedem Fall ist die Fettverdauung gestört. Wenn sich die Augen oder die Haut gelb verfärben (Ikterus) kann die Verdauung vor allem beim Konsum von grossen Fettmengen, wie z.B. eine üppige Mahlzeit, stark erhitzte fettreiche Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), rezente fettreiche Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder grösseren Mengen Schokolade, beeinträchtigt sein. Zeichen für eine Fettunverträglichkeit sind u.a. Übelkeit, Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle.

Eine Eiweisseinschränkung ist nur dann notwendig, wenn die Leber das Ammoniak, ein Abbauprodukt der Eiweisse aus der Nahrung, nicht mehr genügend abbauen kann. Dann ist eine Begrenzung der Eiweisszufuhr auf ca. 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht täglich notwendig. Bevorzugen von Eiweiss aus Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern ist empfehlenswert. Fleisch und Fisch max. 1x pro Tag. Fleischlose Tage können empfohlen werden. Eine entsprechende Ernährungsberatung ist empfehlenswert.

### **Auf welche Vitamine muss besonders geachtet werden?**

Besonders wichtig sind Vitamin K, die B-Vitamine und Vitamin C.

Bei ungenügender Versorgung sollten diese nach Beratung durch den Arzt als Vitaminpräparate eingenommen werden.

### **Was soll vermieden werden?**

Alkoholische Getränke.

### **Was tun bei Aszitesbildung (Wasseransammlung im Bauchraum)?**

Zusätzliches Salzen von bereits gesalzenem Essen sollte vermieden werden.

Ebenfalls sollte man auf stark gesalzene Snacks wie Salzgebäck, Salznüssli, Pommes Chips und ähnliches verzichten. Für eine gezielte Salzeinschränkung bei schwer einstellbarem Aszites kann ein Arzt oder eine Ernährungsberatung weiterhelfen.

## **Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide**

**Vermeiden einer Mangelernährung, indem keine unnötigen Einschränkungen eingegangen werden**

**Bei Unverträglichkeiten Bevorzugen leichter Kost**

**Meiden von alkoholischen Getränken**

**Bei Aszites Meiden von Salz und übermässiger Flüssigkeitszufuhr**