



Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 15)

Nichtalkoholische Fettleber

Obwohl die nichtalkoholische Fettleber weltweit stark verbreitet und als die häufigste Form der Fettleber gilt, wird sie nur in den wenigsten Fällen erkannt. Sie entsteht häufig als Folge des Metabolischen Syndroms und tritt schon heute bei jedem vierten Deutschen über 40 Jahre und bei jedem dritten übergewichtigen Kind auf. Gefäßerkrankungen, Hepatitis oder auch Leberkrebs gehören zu den schwerwiegenden Spätfolgen einer solchen Leberverfettung. Unter bestimmten Voraussetzungen ist unser Körper jedoch in der Lage, das Leberfett wieder vollständig abzubauen.

Eine Fettleber kann bereits bevor sich die Leberwerte (Transaminasen und Gamma-GT) erhöhen, vorhanden sein. Durch einen Ultraschall lässt sich eine Fettleber und auch das Ausmaß der Schädigung deutlich vor Symptombeginn erkennen. Allerdings tut eine kranke Leber nicht weh, weshalb Betroffene oftmals die Fetteinlagerungen jahrelang nicht bemerken. Müdigkeit als mögliches Symptom wird zudem selten in Zusammenhang mit einer Lebererkrankung gebracht.

Daher wird die Leber in vielen Fällen nicht näher ärztlich untersucht. Ursache ist oft eine ungünstige Ernährungsweise und zu wenig Bewegung, also ein Ungleichgewicht zwischen der Aufnahme und dem Verbrauch von Energie. Überschüssige Energie wird dann in Form von Fett im Fettgewebe, aber auch in der Leber

abgelagert. So kommt es zu den vier gefäßschädigenden Risikofaktoren:

- Übergewicht (insbesondere viszerale Adipositas),
- dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel (Insulinresistenz),
- hoher Blutdruck,
- erhöhte Blutfettwerte,

die unter dem Begriff des **Metabolischen Syndroms** zusammengefasst werden. Eine Änderung der Lebensstilfaktoren wie z.B. vermehrte Bewegung, gesunde Ernährung und der Verzicht auf Rauchen ist dann dringend zu empfehlen.

Fettleber und Insulinresistenz vorbeugen – Mahlzeiten gleichmäßig verteilen

Übergewicht, Fettleber und Insulinresistenz stehen nachweislich in engem Zusammenhang: Etwa 85% der Typ-2-Diabetiker weisen auch eine Fettleber auf. Dem sollte mit sehr regelmäßigen Mahlzeiten und einer „insulinsparenden“ Ernährungsweise entgegen getreten werden.

Eine nichtalkoholische Fettleber wird durch fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke begünstigt. Besonders zu erwähnen ist hier der Umstand, dass eine fruktosereiche Kost die Fetteinlagerung begünstigt, da Fruktose die Leber „überschwemmt“.





Fruktosereiche Lebensmittel	Fruktosereiche verarbeitete Lebensmittel
Datteln	Apfelmus
Traubensaft	Honig
Birne	Mais (Dose)
Weintraube/Rosine	Radler
Ananas (Dose)	(Früchte-)Müsli
Kiwi	Mixed Pickles
Kirschen	Rosé-Wein
Kürbis	Dominosteine
Rote Paprika	Cornflakes
Tomaten	Eis
	Italian Dressing
	Müsliriegel

Fettleber in Bezug zur COPD-Erkrankung

Viele COPD-Patienten neigen vor allem im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf zu Untergewicht und Mangelernährung. Es gibt aber auch viele Betroffene mit Übergewicht, was bei einer COPD ebenso ungünstig ist. Bei einer Gewichtsabnahme sollte daher immer darauf geachtet werden, dass die Deckung des Eiweißbedarfs (1,2-1,9 g /kg Körpergewicht) gewährleistet ist und hier vermehrt auf pflanzliches Eiweiß zurückgegriffen wird. So wird dem Abbau von Muskelmasse entgegengewirkt.

Einfluss einer entzündungshemmenden Kost

Das vermehrt abgelagerte Fett führt langfristig zu einer Entzündung der Leber. Viele Lebensmittel enthalten entzündungshemmende Inhaltsstoffe und können so präventiv wirken:

- Walnüsse
- Fisch
- Leinöl/-samen
- Rapsöl

L.: *Roxana J. Nolte-Jochheim,*
B.Sc.-Ernährungstherapie & Köchin
 Leitende Ernährungstherapeutin
 Nordseeklinik Westfalen

R.: *Cindy Maréchal*
Dipl. oec. troph. (FH)
 Ernährungstherapeutin

Sie wirken der Entzündung entgegen und helfen der Leber bei ihrer Regeneration. Parallel können sie die entzündlichen Prozesse im Verlauf einer COPD-Erkrankung positiv beeinflussen (siehe Beitrag „Entzündung“, Patienten-Bibliothek Sonderausgabe 2022, Seiten 32-34).

Tipps für den Alltag

Insgesamt ist es hilfreich, den Verzehr von Fett einzuschränken. Zudem ist für den Erhalt von Muskelmasse die erhöhte Aufnahme von Eiweiß wichtig. Achten Sie hier immer auf fettarme Produkte (z.B. bei Milchprodukten) und bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiß.

Auch Zucker und Salz sollten Sie nur in Maßen verwenden. Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt, versorgt den Körper nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern kann so auch besser Gewicht reduzieren.

Beim Kochen sollten nährstoff-schonende, fettsparende Zubereitungsmethoden gewählt werden.

Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung wie z. B. Walnüsse oder Leinöl lassen sich bequem in den täglichen Speiseplan einbauen, und das auch ohne eine vollständige Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. So können Sie beispielsweise Nüsse, Kerne und Saaten mit wertvollen Omega-3- Fettsäuren spielend leicht in Ihrem Müsli oder im Salat unterbringen. Sie eignen sich auch sehr gut als Snack für zwischendurch. Leinöl kann zum Beispiel auch für die kalte Küche mit Quark als Dipp verzehrt werden.





Vollkorn-Wraps mit Hühnerbrust und Kichererbsen

(Nährwerte pro Portion: 671 kcal, 41,1 g Eiweiß, 29 g Fett, davon 10,4 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

2	Vollkorn-Tortillas
1	Hühnerbrust
150 g	Kichererbsen (Dose)
100 g	Saure Sahne
100 g	Paprikaschote in Streifen
30 g	Lauchzwiebel in Streifen
½ Kopf	Romanasalat
1 EL	Rapsöl
	Salz, Rauchpaprika, Paprikapulver

Zubereitung

- Die Hühnerbrust in ½ EL Rapsöl braten und mit Salz und Paprikapulver würzen.
- Die Kichererbsen abtropfen und anschließend in der Pfanne mit ½ EL Rapsöl anrösten. Mit Salz und Rauchpaprika abschmecken.
- Aus der sauren Sahne und den Lauchzwiebeln einen Dipp bereiten.
- Die Tortillas in der Pfanne von beiden Seiten ohne Fett erhitzen und mit den Zutaten füllen.
- Die Tortillas links und rechts einschlagen und fest zu einem Wrap einrollen.

Tipp:

Statt der Vollkorn-Tortillas können auch z.B. Buchweizen-Pfannkuchen (siehe Patienten-Bibliothek Ausgabe 2/2021) verwendet werden.



Kartoffel-Zucchini-Waffeln mit Blattspinat und pochiertem Ei

(Nährwerte pro Portion: 543 kcal, 35,1 g Eiweiß, 27,3 g Fett, davon 10,5 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

230 g	Kartoffeln, geraspelt
230 g	Zucchini, geraspelt
4	Eier
60 g	Emmentaler, gerieben
40 g	Dinkelvollkornmehl
300 g	Blattspinat, tiefgefroren
1 EL	Rapsöl
3 EL	Essig
	Salz, Thymian, Muskatnuss

Zubereitung

- Kartoffel- und Zuchiniraspel zusammen mit 2 Eiern, dem Emmentaler, Dinkelvollkornmehl zu einem Teig vermengen und mit Salz und Thymian abschmecken.
- Die Waffeln in einem gefetteten Waffeleisen ausbacken.
- Den Blattspinat in einem Topf erhitzen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- In einem Topf Wasser mit 3 EL Essig zum Sieden bringen. Temperatur reduzieren und mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Nun das Ei in einer Schüssel oder Kelle aufschlagen und in die Mitte des Strudels geben. Das Ei ca. 4 Minuten im Wasser pochieren (gar ziehen) lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und leicht salzen.



Zucchini-Lasagne

(Nährwerte pro Portion: 575 kcal, 52,5 g Eiweiß, 34 g Fett, davon 16 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Rinderhackfleisch
250 g	passierte Tomate
80 g	Karotte geraspelt
50 g	Zwiebelwürfel
½	Zucchini
200 g	körniger Frischkäse
50 g	Mozzarella in Scheiben
2	Lasagneplatten
1 TL	Olivenöl
	Salz, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, Muskatnuss

Zubereitung

- Das Hackfleisch im Olivenöl braten. Anschließend Karotte, Zwiebelwürfel und passierte Tomaten hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Oregano, Knoblauch und Basilikum abschmecken.
- Den körnigen Frischkäse mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
- Die Zucchini längs mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.
- Nun die Lasagne schichten: Hierzu abwechselnd Hackfleischsauce, körniger Frischkäse sowie Zucchiniestreifen und Lasagneplatten aufschichten. Zum Schluss den Mozzarella darüber geben.
- Lasagne erst 15 Minuten bei 220°C Umluft und anschließend 10 Minuten bei 180°C Umluft im Backofen garen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann das Hackfleisch wahlweise auch durch braune Linsen ersetzt werden.



Gebackener Sesam-Feta auf Feldsalat mit Himbeeren, Kürbiskernen und Sesamdressing

(Nährwerte pro Portion: 441 kcal, 20,9 g Eiweiß, 33,9 g Fett, davon 11,9 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

100 g	Feta gewürfelt
1	Hühnerei, verquirlt
20 g	Dinkelvollkornmehl
30 g	Sesam, ungeschält
100 g	Feldsalat
50 g	Himbeeren, frisch
50 g	Kirschtomaten
15 g	Kürbiskerne, geröstet
1 EL	Tahini (Sesampaste)
1 EL	Rapsöl
	Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Fetawürfel erst in Ei, dann Mehl und anschließend in Sesam panieren. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten goldbraun ausbacken. Tahini mit Zitronensaft und 2 EL Wasser verquirlen. Feldsalat, Himbeeren und Kirschtomaten mit dem Tahini-Dressing in einer Schüssel marinieren. Mit Kürbiskernen und dem ausgebackenen Sesam-Feta anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

www.PRAEGRESS.de