Wie ernährt man sich bei einer Lebererkrankung richtig?

Selbsthilfeinitiative gibt Tipps zur diätetischen Ergänzung

Die Selbsthilfeinitiative zu Hormonellen und Stoffwechselerkrankungen betont die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung bei Lebererkrankungen. Wie deren Leiter, Dennis Riehle (Konstanz), hierzu entsprechend erklärt, verunsichern dabei aber viele unterschiedliche Meinungen die Patienten: "Bisher scheiden sich die Geister, zwischen Schulmedizin und alternativen Therapieangeboten wird über die Bedeutung einer möglichen Nahrungsergänzung und einer fokussierten Zuführung von Vitalstoffen bei Bestehen einer immunologisch bedingten Entzündungsreaktion gestritten. Gleichsam ist auch unbekannt, welche Kostform geeignet scheint, um nachhaltig gegen eine Fettlebererkrankung vorzugehen. Ohne Kontroverse scheint, dass gewisse Mineralstoffe und Spurenelemente zumindest nicht schaden können und bei vergleichbaren Systemerkrankungen in Studien einen durchaus positiven Effekt bei der unterstützenden Behandlung erzielt haben. Ihre Substitution scheint unter Einhaltung enger Grenzwerte zumindest ein Versuch zu sein, neben Medikation und Bewegung weitere Elemente einer ganzheitlichen Betrachtung von autoimmunen und stoffwechselbedingten Störungen einzubeziehen und auszuprobieren. Da viele Inhaltsstoffe bereits über eine fokussierte und überlegte Ernährung zugeführt und dadurch weniger substituiert werden müssen, ist die Aufgabe der richtigen Auswahl an geeigneten Nahrungsmitteln essentiell. Es bieten sich insbesondere mehrmalige Portionen an Gemüse wie Blattsalate, Chicoree, Aubergine, Gurke, Bohnen, Paprika, Spinat ,Tomaten, Ingwer, Artischocke und Obst wie Apfel, Aprikose, Erdbeeren, Melonen und Zwetschgen an", erläutert der auf Lebererkrankungen spezialisierte und zertifizierte Ernährungsberater vom Bodensee in seinem Statement.

"Eher zurückhaltend sollte man bei Mais, Süßkartoffel, Weintrauben, Banane, Ananas einerseits, Weißbrot, Knäckebrot, süße Teilchen, Laugengebäck, Kartoffelbrei, Zwieback und Fertiggerichten andererseits sein und stattdessen Vollkorn-, Dinkel- und Roggenbrot, Haferschleim, Pellkartoffeln, Johannisbeeren, Himbeeren, Erbsen, Linsen, Mandeln, Walnüsse, Olivenöl, Rapsöl, Heilbutt, Aal, Forelle, Karpfen, Lachs, Makrele, Putenbrust und Hühnerfleisch bevorzugen. Da gerade bei Autoimmunstörungen auch eine Belastung mit Giftstoffen und Schwermetallen als Begünstigung der Erkrankung nicht ausgeschlossen werden kann, bietet sich in jedem Fall eine die Leberfunktion unterstützende Ernährung an, die beispielsweise durch eine ergänzende Hinzunahme von Vitamin C, E und Alpha-Liponsäure erfolgen kann. Während Vitamin C mit einer Höchstdosis von 100 mg substituiert werden sollte, ist es bei Vitamin E ein Wert von 12 mg des äquivalenten Tocopherol, welcher zur Ergänzung herangezogen wird. Bei Alpha-Liponsäure schwanken die Dosisangaben, gehen aber von mindestens 200 mg täglich aus, jedoch sind bei der unterstützenden diätetischen Therapie durchaus 600 mg angezeigt", meint Dennis Riehle - und ergänzt: "Kaum widerlegbar ist zudem die Notwendigkeit, zur Verbesserung des Stoffwechsels eine Substitution der B-Vitamine und des Magnesiums vorzunehmen, da sie regelhaft zu niedrig sind. Allerdings gehen auch hier die empfohlenen Tageswerte deutlich auseinander: Während in Akutphasen eine Vitamin B1- Zufuhr von 100 - 200 mg pro Tag sinnvoll ist, liegt die Erhaltungstherapie bei 1 - 2 mg täglich. Gerade Vitamin B6 sollte mit Bedacht eingenommen werden, da dessen Überdosierung rasch zur Nebenwirkung von Neuralgien führen kann. Bei Vitamin B12 kann im Falle eines nachgewiesenen Mangels eine monatliche Depotspritze von 1000 Mikrogramm initial nötig sein, langfristig empfiehlt sich Erhaltungstherapie mit monatlich 100 Mikrogramm".

Prinzipiell gelte auch, bei Magnesium eine Mindestmenge an 400 mg täglicher Substitution bei besonderem Bedarf auszugehen. Allerdings sei in Einzelfällen eine Steigerung bis auf 600 mg notwendig werden. Daneben ist bei Autoimmunerkrankungen in der Regel auch ein Mangel an Vitamin D nachweisbar, der zumeist mit täglich 1000 Internationalen Einheiten behandelt wird. Ein erhöhter Bedarf besteht zudem bei Folsäure. Hierbei wird das äquivalente Folat mit regelhaft 300 - 400 Mikrogramm gegeben. Allerdings können viele der Stoffe zumindest teilweise auch mit einer Ernährungsumstellung zugeführt werden. Bei autoimmunen Erkrankungen hat sich diesbezüglich klar herausgestellt, dass eine Reduktion der Zuckerzufuhr allemal anzustreben ist, meint Riehle, der zudem auf die Bedeutsamkeit von Cholin aufmerksam macht, das insbesondere bei der Fettlebererkrankung signifikanten Nutzen erbringen könne, während der Berater Chrom als heikel ansieht und nicht zur Substitution anregt: "Insgesamt kann Ernährung ein Teil der Strategie zur Therapie der Autoimmunerkrankung oder endokrin beeinflussten Leberstörung sein, allerdings nicht ohne Entwicklung eines auf den Einzelfall angepassten Ernährungskonzepts. Hierfür lohnt sich wenigstens einmalig die Inanspruchnahme fachlicher Ernährungsberatung, welche sicherlich auch zur Bestimmung wichtiger Blutwerte raten wird. Gerade eine ordentliche Bestandsaufnahme der Mineralstoffversorgung sollte schon allein aus internistischem Gesichtspunkt durch den Facharzt vorgenommen werden. Neben der Erhebung von Retentionswerten (Nierenparametern) und der Transaminasen (Leberenzyme) und dem Nachweis von etwaigen Autoimmun-Antikörpern, dem aktuellen HbA1c-Wert (Langzeitzucker) und Hormonparametern (TSH u.a.) gehört auch die Feststellung eines momentanen Status von zumindest B-Vitaminen, Magnesium, Kalium, Selen, Folsäure, Vitamin A, C und E dazu. Unablässig bleibt die Leber-Sonografie mit Fibro-Scan. Oftmals können einige der Blutwerte nur als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) erbracht und müssen daher vom Patienten selbst gezahlt werden. Doch diese Erfassung rentiert sich allemal. Schlussendlich ist sie die grundlegende Orientierung für eine ernährungsspezifische Einstellung von Mineralstoff- und Spurenelementen-Substitution und eine adäquate Auswahl an passenden Nahrungsmitteln für eine entzündungs- und schmerzhemmende Kost. Insofern geht eine solide Laboruntersuchung mit einer Ernährungsberatung und der ärztlichen Konsultation Hand in Hand", so Dennis Riehle abschließend.

Die Psychosoziale und Ernährungsberatung der Selbsthilfeinitiative ist kostenlos unter www.selbsthilfe-riehle.de erreichbar.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf - auch auszugsweise - unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

Pressekontakt

Ehrenamtliche Öffentlichkeitsarbeit | Büro Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://presse-riehle.de
info@presse-riehle.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://presse-riehle.de
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild

Selbsthilfeinitiative
Hormonelle und
Stoffwechselerkrankungen
mit Magen- und Darm-
Leber- und Nierenkrankheiten