

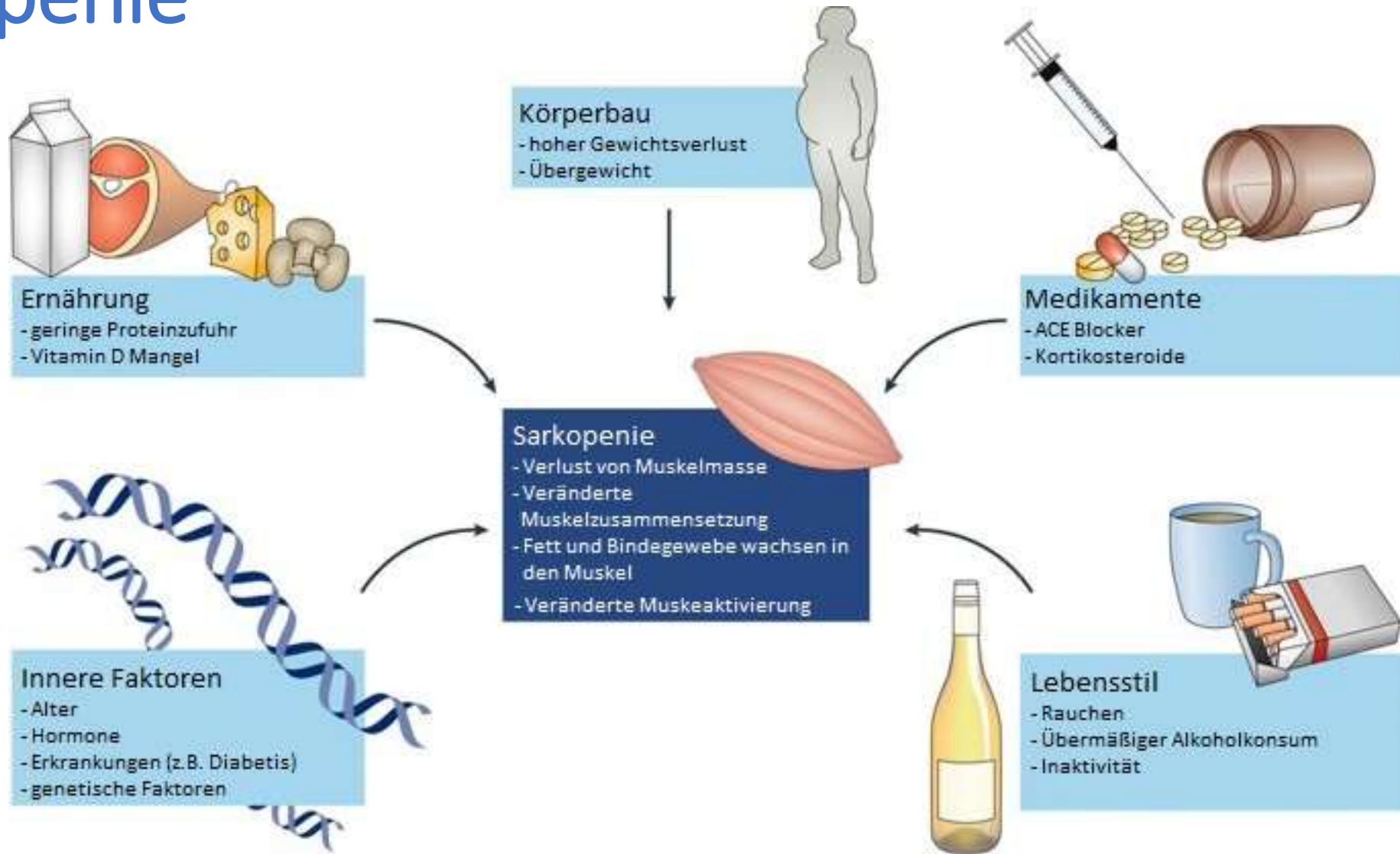
Gesunde Ernährung bei kranker Leber

Elke Roeb

Universitätsklinikum

der Justus-Liebig-Universität Gießen

Sarkopenie

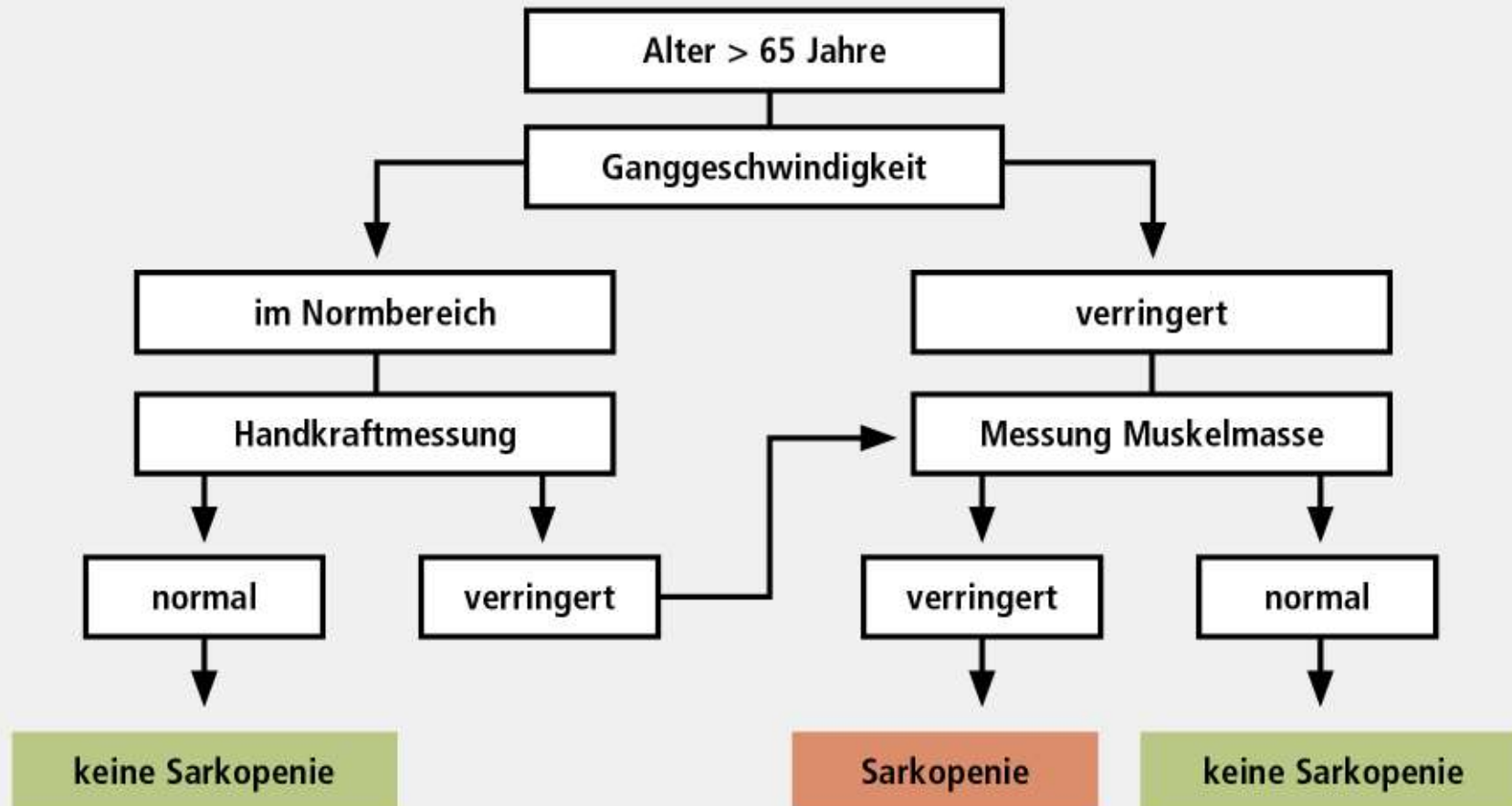


Zirrhosepatienten

- **Malnutrition** ist bei Zirrhotikern häufig und erhöht die Komplikationsrate.
- Maßnahmen zum Erhalt oder **Wiederaufbau verlorenen Muskels** sind im Management des Patienten mit Leberzirrhose wichtig.
- Ernährungsintervention mit Ziel → **Eiweißabbau** möglichst **reduzieren** (Pausen ohne Nahrungszufuhr möglichst kurz halten).

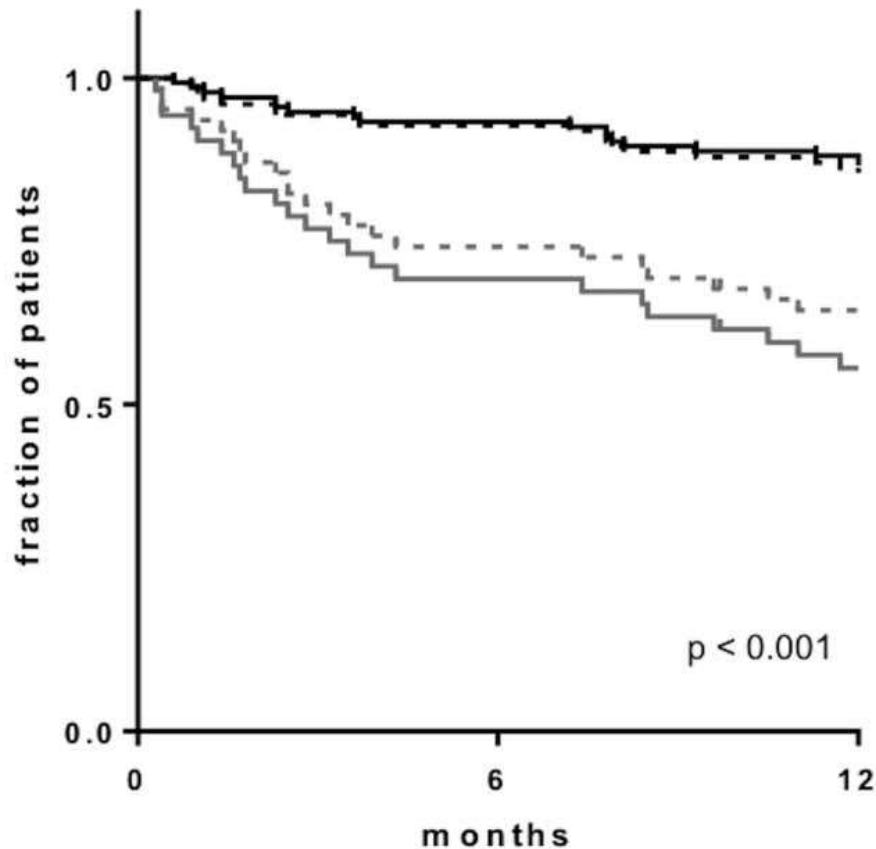
Wie erkenne ich die Sarkopenie?

Abb.: Algorithmus zur Detektion von Sarkopenie gemäß der EWGSOP
European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)

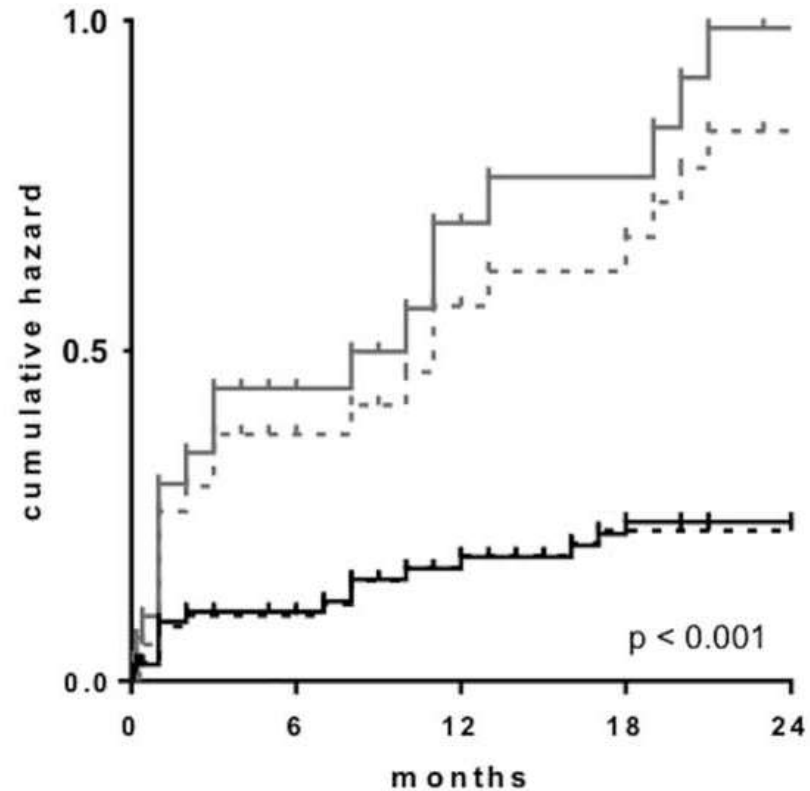


Sarkopenie ist mit ACLF assoziiert (n=186)

1-year survival stratified for unisex and gender-specific defined sarcopenia **b**



presence of HE episode



- · - unisex: no sarcopenia
- - - unisex: sarcopenia
- gender-specific: no sarcopenia
- · - gender-specific: sarcopenia

Gründe für die reduzierte Nahrungsaufnahme bei Zirrhosen

- Geschmacksstörungen
- Salzrestriktion mit der Folge, dass das Essen nicht schmeckt
- portale Hypertension mit reduzierter Darmmotilität, reduzierter Nährstoffabsorption und gegebenenfalls enteralem Eiweißverlustsyndrom

Gründe für die reduzierte Nahrungsaufnahme bei Zirrhosen

- Geschmacksstörungen
- Salzrestriktion mit der Folge, dass das Essen nicht schmeckt
- portale Hypertension mit reduzierter Darmmotilität, reduzierter Nährstoffabsorption und gegebenenfalls enteralem Eiweißverlustsyndrom
- Gefühl der frühen Sättigung bei Kompression des GI-Trakts durch Aszites
- Eiweißverlust im Rahmen von Aszitespunktionen
- nicht gerechtfertigte, ärztlich verordnete oder aus Laieninformation abgeleitete Eiweißrestriktion
- gehäufte Fastenperioden im Rahmen von stationären Aufnahmen

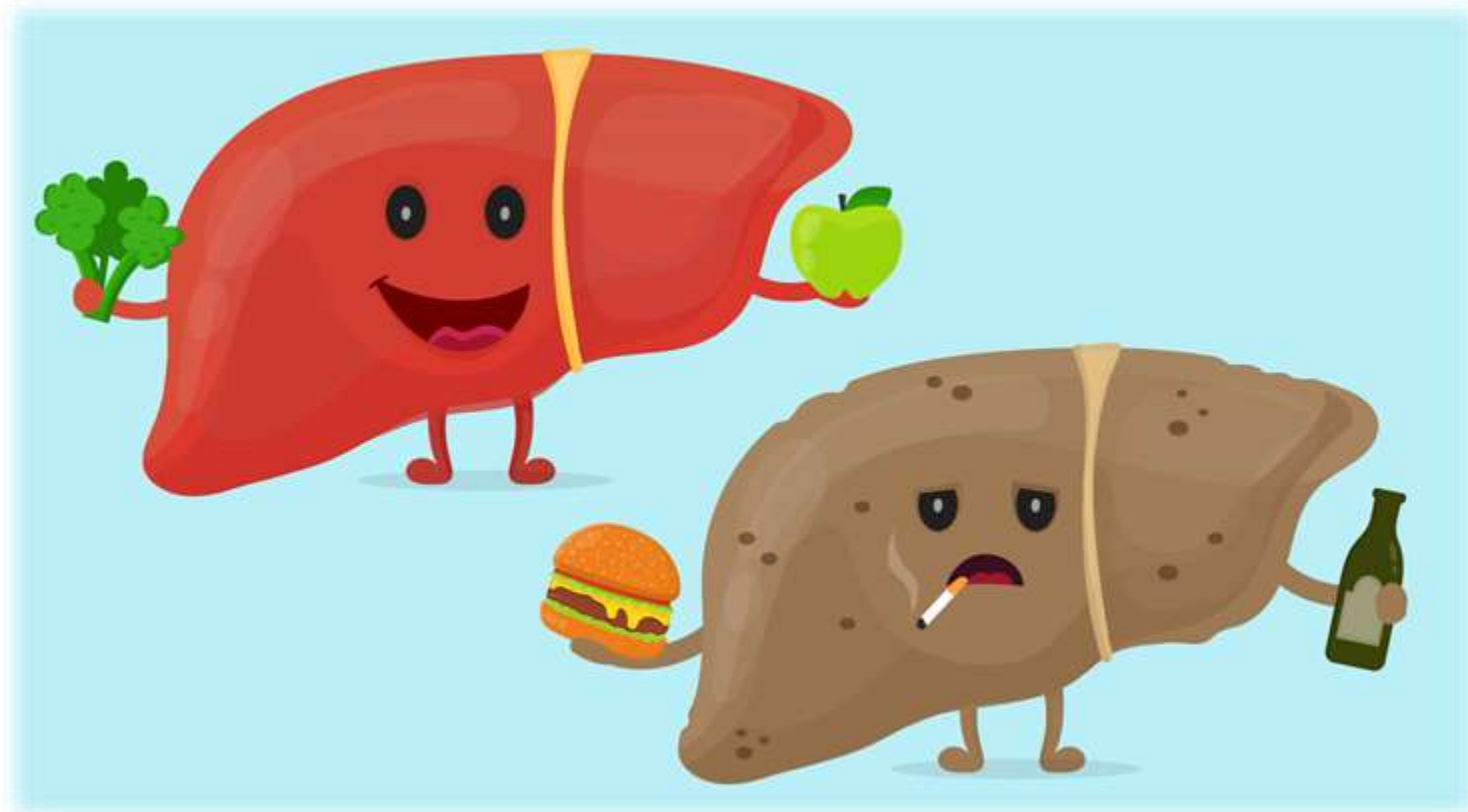
Gesunde Kost für die Leber

- Rote Beete (Betanin, entzündungshemmend)
- Quinoa (senkt Cholesterin)
- Blaubeeren (antifibrotisch)
- Kaktusfeigen (fettsenkend)
- Knoblauch
- Nüsse (Omega-3-Fettsäuren)
- Artischocken (Bitterstoffe regen GS Produktion an)



...und

- *ausreichend Bewegung*
- *genügend Schlaf*
- *wenig Alkohol und*
- *positive Einstellung*



EASL Leitlinie zur Ernährung bei Leberkrankheiten

- Was allgemein als „gesunde Ernährung“ betrachtet wird, gilt auch für Patienten mit Lebererkrankungen.
- Abgesehen von Alkohol gibt es kein anderes Nahrungsmittel, das die Leber schädigt und daher bei Lebererkrankungen kontraindiziert wäre.
- Für die meisten Lebererkrankungen ist die ausreichende Nahrungszufuhr mit genug Eiweiß wichtiger als das Vermeiden von spezifischen Nahrungsmitteln.
- → gute Mischkost, die die Patienten genießen können.

EASL Leitlinie zur Ernährung bei Leberkrankheiten

- Die Kost sollte in 3 Hauptmahlzeiten und 3 Knacks aufgeteilt werden, wobei die spätabendliche die wichtigste Mahlzeit ist, da diese das nächtliche Fasten mit Eiweißabbau zu überbrücken hilft.
- Früchte und Gemüse sollten so viel wie möglich konsumiert werden.

EASL Leitlinie zur Ernährung bei Leberkrankheiten

- Die Kost sollte in 3 Hauptmahlzeiten und 3 Knacks aufgeteilt werden, wobei die spätabendliche die wichtigste Mahlzeit ist, da diese das nächtliche Fasten mit Eiweißabbau zu überbrücken hilft.
- Früchte und Gemüse sollten so viel wie möglich konsumiert werden.
- Die Salzzufuhr sollte so weit wie möglich eingeschränkt werden.
- Sollte die salzarme Kost jedoch zu einer Reduktion der Nahrungsaufnahme führen, sollte die Salzarmut gelockert werden.
- Bei Patienten mit hepatischer Enzephalopathie kann versucht werden, tierisches gegen pflanzliches Eiweiß zu tauschen; es muss aber darauf geachtet werden, dass dabei die Gesamteiweißzufuhr nicht reduziert wird.

Kaffee / Espresso



Epidemiologische Studien über Assoziation zwischen Kaffeekonsum und NAFLD

Author	Type of coffee	Sample size	Improvement in steatosis	Improvement in fibrosis
Zelber-Sagi 2015 ⁸⁰	All caffeinated coffee types	347	No	Yes (Fibrotest)
Bambha 2013 ⁸²	Caffeinated and decaffeinated	782	No	Yes
Anty 2012 ⁸¹	Regular coffee, not espresso	195	NE	Yes
Birerdinc 2012 ⁸⁴	Caffeine intake	41,658	Yes	NE
Molloy 2012 ⁷⁹	Regular coffee	306	No	Yes
Catalano 2010 ⁸³	Only espresso coffee	245	Yes	NE

NE, not evaluated.

Fazit: Ernährung bei Zirrhose



https://www.uksh.de/uksh_media/Dateien_Kliniken_Institute+/Kiel+Campuszentrum/Innere1_KI/Dokumente/Hepatology/Brosch%C3%BCre_Ern%C3%A4hrung_bei_Leberzirrhose.pdf



<https://www.lebensmittel-tabelle.de/tabellen/quark-und-kaese/>



<https://www.praxisvita.de/die-richtige-ernaehrung-bei-lebererkrankungen-9620.html>

Gut kauen

Langsam essen, Zeit nehmen

Leicht verdauliche
Lebensmittel

Erlaubt ist was
vertragen wird