

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei plötzlich erhöhten und symptomfreien Leberwerterhöhungen sind oft ernährungsbedingte Faktoren verantwortlich.

Nicht selten sind (asiatische) Kräuterteemischungen, Pilze, Fertigprodukte, fettreiche Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, synthetische Vitamine, Schmerzmittel (v.a. Paracetamol), Alkohol dafür verantwortlich.

Welche Symptome bei erhöhten Leberwerten sind rasch abklärungsbedürftig:

- Oberbauchschmerzen v.a. rechts / Ausstrahlung rechte Schulter
- Fieber > 38,5°C
- Gelbfärbung der Haut / Augen
- Juckreiz am gesamten Körper
- Starker Gewichtsverlust
- Stuhlunregelmäßigkeiten (sehr heller Stuhl, dunkel, schwarz, Blut im Stuhl, anhaltender Durchfall...)
- Positive (Familien) Anamnese gegenüber Tumorerkrankungen
- Extrem dunkler schäumender Harn

Sofern keine anderen Symptome vorliegen, empfiehlt sich meist eine leberschonende Ernährung und eine Laborkontrolle in 1-2 Monaten.

Sollten die Werte danach immer noch hoch sein oder Symptome auftreten, auf jeden Fall neuerliche Kontaktaufnahme bzw weiterführende Abklärung.

Tabelle Ernährungsbeispiele (Quelle NDR)

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen (2 handtellergroße Portionen/Tag)	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Laugengebäck, Croissant; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Aprikosen, Avocado, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Quitte, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte

Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), Artischocken, Aubergine, Gurke, Fenchel, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen) Kürbis, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Spargel, Spinat, Schwarzwurzel, Tomate, Topinambur, Zucchini; alle Kohllarten, Sauerkraut; alle Pilze	<u>Wegen hohem Zuckergehalt eingeschränkt:</u> Mais, Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>in Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee (ohne Milch)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 2-3 x kleine Portionen/ Woche)	Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch; <u>Selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Corned Beef, Koch-/ Lachsschinken, Kassler, Aspik	Paniertes Fleisch; Wurstwaren (egal ob Aufschnitt, Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst)
Eier (max. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

Tabelle für positive Ernährungsbeispiele (Quelle: Gesundheitsfonds Steiermark)

Nährstoff	Lebensmittelbeispiele
Omega-3-Fettsäuren	Fisch (Seelachs, Sardine, Makrele, Saibling, Lachsforelle) Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Hanfsamen) pflanzliche Öle (Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Leindotteröl, Rapsöl zum Kochen)
lösliche Ballaststoffe	Haferflocken, Haferkleie, Hafermehl Flohsamenschalen Leinsamen
Bitterstoffe	Salat (Chicorée, Endivie, Radicchio, Rucola, Zuckerhut) Wildkräuter (Löwenzahn, Wegwarte, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe) Gewürze (Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Kurkuma, Zimt, Kardamom) Zitrusfrüchte (Zitrone, Grapefruit, Pomelo) Sonstiges: Bitterschokolade, Walnuss, Senf, Artischocke, Mariendistel
Vitamin E	pflanzliche Öle (Weizenkeimöl, Olivenöl, Rapsöl) Nüsse und Samen (Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) Weizenkeime