

## Presseinformation

9. September 2022 / 4 Seiten

---

# **Neuerscheinung: Das große Kochbuch für eine lebergesunde Ernährung der Deutschen Leberstiftung**

Lebererkrankungen, vor allem die Fettlebererkrankung, treten immer häufiger auf – doch sie können durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden. Für die Betroffenen ist daher eine gesunde und der Situation angepassten Ernährung enorm wichtig. Diese kann den Gesundheitszustand der Betroffenen entscheidend verbessern; bei den Fettlebererkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Leider fehlt es für eine lebergesunde Ernährung oft an praktischer Hilfe. Aus diesem Grund gibt die Deutsche Leberstiftung „Das große Kochbuch für die Leber“ heraus, das am 15. September 2022 erscheint.

Das Kochbuch richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit Fettleber(erkrankung), Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden wichtige Informationen und zahlreiche Rezepte für eine bedarfsgerechte Ernährung. Entstanden ist es in der Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams, dem unter anderem Diätassistenten, Ernährungsfachkräfte und Ärzte angehörten.

„Wir erleben es im Klinikalltag immer wieder, dass die Patienten zwar wissen, dass sie ihre Ernährung umstellen müssen und dazu grundsätzlich auch bereit sind, ihnen dafür aber Informationen und konkrete, praktische Hilfestellungen fehlen. Daher kam die Idee, dieses Kochbuch zu erarbeiten. Wir schließen damit eine Lücke in der Patientenversorgung“, bekräftigt Dr. Andrea Schneider aus dem Autorenteam die Bedeutung des Kochbuchs.

Das Buch erklärt zunächst allgemein verständlich den Aufbau und die lebenswichtigen Funktionen der Leber. Auch die wichtigsten Leberwerte, über die eine Lebererkrankung meist erkannt werden kann, werden dort vorgestellt.

Im Kapitel „Grundlegende Regeln für die Ernährung“ wird das Prinzip der lebergesunden Ernährung beschrieben, die Ernährungspyramide erläutert und ausführlich auf die Energiebilanz des Organismus, die maßgeblich von der Leber reguliert wird, eingegangen. Im Anschluss daran werden die Nährstoffe – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Probiotika, Ballaststoffe und Mikronährstoffe – und ihre Bedeutung für die Gesundheit aufgeführt. Abschließend wird auf weitere Bereiche der Ernährung wie Pflanzenstoffe und Kaffee, der die Leberfunktion unterstützen und schützen kann, eingegangen.

Danach werden die „Krankheitsbilder der Leber“ beschrieben. Dazu gehören die Fettlebererkrankung, Morbus Wilson, Hämochromatose, cholestatische Lebererkrankungen (Gallensteinleiden, Primär Biliäre Cholangitis und Primär Sklerosierende Cholangitis) und Leberzirrhose. In diesen Kapiteln werden Ursachen, Symptome und Therapien der Erkrankungen erläutert sowie jeweils der Zusammenhang zur Ernährung hergestellt. Auch die Lebertransplantation wird ausführlich erörtert – ebenfalls mit starkem Bezug zur Ernährung.

Der gesamte Theorieteil ist stark bebildert. Zahlreiche speziell angefertigte Abbildungen illustrieren die Erklärungen und tragen zum Verständnis sowie der Lesefreude bei. Viele Tabellen fassen Zusatz-Informationen übersichtlich zusammen.

Der praktische Teil beginnt mit allgemeinen Küchentipps. Verschiedene Tagesmenüpläne geben eine Orientierung zur praktischen Umsetzung der Ernährungsempfehlungen und für die entsprechende Kombination der Rezepte.

Die 122 lebergesunden Rezepte bieten unterschiedliche Frühstücksideen, verschiedene Suppen und zahlreiche Hauptmahlzeiten. Besonderen Wert wurde auf die Zwischenmahlzeiten gelegt. Es sind auch Rezepte für Gebäck (von süß bis deftig) und Getränke enthalten.

„Diese ausführlichen Erläuterungen der Ernährungsregeln und der verschiedenen Lebererkrankungen sind wichtig für das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Lebererkrankung. Dieses Verständnis bietet den Betroffenen die Möglichkeit,

eigenständig auf der Basis dieser Informationen ihre Ernährung lebergesund zu gestalten. So können sie die Möglichkeit nutzen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, auf jeden Fall aber wesentlich zu ihrem Wohlbefinden beizutragen", erklärt Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, einer der Autoren des Kochbuchs, das Konzept.

Die Zusammenstellung zeigt, dass lebergesunde Ernährung sehr gut schmecken kann. Zahlreiche, extra für dieses Buch entstandene Fotos, machen zusätzlich Appetit. Alle Rezepte enthalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Angaben zu den wichtigsten Nährwerten. Bei jedem Rezept lässt sich durch Symbole schnell und eindeutig erkennen, für welche Erkrankungen es geeignet ist. Oft werden Küchen-Tipps ergänzt. Ein Rezeptregister und ein Stichwortregister bieten die Möglichkeit, gezielt nach bestimmten Informationen, einer Erkrankung oder einem Rezept zu suchen.

Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)

### **Das große Kochbuch für die Leber**

122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung

Dr. Andrea Schneider, Sonja Nothacker, Dagmar Bolgen, Dr. Michael Dölle, Dr. Katharina Hupa-Breier, Martina Rahlves, Nicole Wetter, Dr. Miriam Wiestler, Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Bianka Wiebner

Das Kochbuch ist in Zusammenarbeit zwischen der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie und der Schule für Diätassistenten an der Medizinischen Hochschule Hannover sowie der Deutschen Leberstiftung entstanden.

humboldt, 2022

260 Seiten, mehr als 70 Abbildungen

ISBN 978-3-8426-3100-7

EUR 28,00 [D]

„Das große Kochbuch für die Leber“ ist im Buchhandel erhältlich. Für jedes verkaufte Buch erhält die Deutsche Leberstiftung 1,- Euro als Spende.

Eine Leseprobe des Buches (mit komplettem Inhaltsverzeichnis) finden Sie unter [www.deutsche-leberstiftung.de/kochbuch-leber](http://www.deutsche-leberstiftung.de/kochbuch-leber) auf der Website der Deutschen Leberstiftung. Rezensionsexemplare können beim Verlag angefordert werden: Frau Melanie Asche, Telefon 0511 – 8550 2562, E-Mail: [asche@humboldt.de](mailto:asche@humboldt.de).



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben;  
wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung  
(Quelle: humboldt)

Wir senden Ihnen das Bildmaterial gern in druckfähiger Auflösung zu.

## Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die öffentliche Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Weitere Informationen zur Stiftung unter [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de). Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

## Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover  
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | [presse@deutsche-leberstiftung.de](mailto:presse@deutsche-leberstiftung.de)