

# EBNS



## Ernährung Empfehlungen

Rezept- und  
Lebensmittellisten

Ernährungsratgeber nach der Diätologie

---

Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



---

## Fettleber

027

# **1 Ernährung bei Fettleber**

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

## **Autor:**

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

**Quelle:**

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

## **Literaturliste:**

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

[www.ebns.at](http://www.ebns.at)

# **DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Leber, Gallenblase, Gallenwege - Fettleber**

(Buch: 027)

1. Ernährung bei Fettleber
  - 1.1 Vorwort
  - 1.2 Beschreibung
  - 1.3 Therapiestrategie
  - 1.4 Vermeiden
2. Speiseplan
  - 2.1 Frühstück
  - 2.2 Jause
  - 2.3 Mittag
  - 2.4 Nachmittag
  - 2.5 Abend
3. Rezepte
  - 3.1 Andalusischer Fischtopf
  - 3.2 Antipasti
  - 3.3 Apfel-Bananen-Creme
  - 3.4 Artischockensuppe
  - 3.5 Aufgeschlagene Banane
  - 3.6 Bananen-Sojamilch
  - 3.7 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
  - 3.8 Blitzschnelle Zucchini-Suppe
  - 3.9 Brennnessel mit Mangold Suppe
  - 3.10 Brokkolicrèmesuppe
  - 3.11 Couscous-Salat
  - 3.12 Cranberrisaft
  - 3.13 Curryreis mit Rosinen und Nüssen

- 3.14 Dicke Erbsensuppe für den Winter
- 3.15 Exotisches Linsengericht
- 3.16 Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten
- 3.17 Fenchel-Kartoffel-Auflauf
- 3.18 Fischsuppe mit Rosmarin
- 3.19 Frühlingssalat
- 3.20 Frühstück - Reis mit Früchten
- 3.21 Frühstück mit Käse
- 3.22 Gemüse-Grieß-Suppe
- 3.23 Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu
- 3.24 Gemüsenudeln mit Tomatensugo
- 3.25 Gemüsereis
- 3.26 Gemüsesaft
- 3.27 Geriebener Apfel
- 3.28 Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott
- 3.29 Gerstenbratlinge
- 3.30 Gerstenbrei mit Pflaumen
- 3.31 Gersten-Gemüse-Suppe
- 3.32 Gerstenschrotsuppe
- 3.33 Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry
- 3.34 Getreidekaffee mit Kardamom
- 3.35 Getreide-Obst-Brei
- 3.36 Grießbrei mit Banane
- 3.37 Grießklößchensuppe
- 3.38 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 3.39 Grundrezept für eine Hühnerbrühe (wärmend)
- 3.40 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.41 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.42 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
- 3.43 Gurkensuppe
- 3.44 Haferflocken mit aromatischen Gewürzen

- 3.45 Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Soße
- 3.46 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.47 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.48 Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott
- 3.49 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 3.50 Karottenrohkost
- 3.51 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 3.52 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 3.53 Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße
- 3.54 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 3.55 Kompott aus Äpfeln
- 3.56 Kompott aus Rhabarber
- 3.57 Kopfsalat mit Essig dressing
- 3.58 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.59 Kürbisklößchen mit Tomaten-Petersiliensoße
- 3.60 Kürbissuppe
- 3.61 Lauch-Kartoffel-Gratin
- 3.62 Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry
- 3.63 Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt
- 3.64 Mariniertes Kabeljau auf Kürbispüree
- 3.65 Obstsaftgetränk
- 3.66 Orientalische Reispfanne
- 3.67 Palatschinken mit Spinat und Parmesan
- 3.68 Preiselbeer-Joghurt-Mix
- 3.69 Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam
- 3.70 Reispudding
- 3.71 Rhabarber-Apfel-Grütze
- 3.72 Rindfleisch-Kürbis-Gemüse-Eintopf
- 3.73 Rosmarinkartoffeln

- 3.74 Sellerie-Kartoffel-Cremesuppe
- 3.75 Spargelcremesuppe
- 3.76 Szegediner Fischgulasch
- 3.77 Tee aus Grüntee
- 3.78 Tee aus Ingwer mit Honig
- 3.79 Tee aus Rooibos
- 3.80 Teemischung gegen allgemeine Erschöpfung
- 3.81 Tomaten mit Mozzarella
- 3.82 Tomatensuppe
- 3.83 Ungarischer Reissalat
- 3.84 Vitamindrink
- 3.85 Zucchini-Grieß-Cremesuppe
- 3.86 Zwetschgenkuchen
- 4. Wirkung der Lebensmittel
  - 4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
  - 4.2 Zutaten verwenden: ja
  - 4.3 Zutaten verwenden: wenig
  - 4.4 Kontraindikatив wirkende Lebensmittel nicht verwenden
- 5. Komplementär
  - 5.1 Dekokt (Abkochung)
    - 5.1.1 Wacholderbeeren
  - 5.2 Heilbad
    - 5.2.1 Bad zur Entschlackung
  - 5.3 Heil-Tee (Aufguss)
    - 5.3.1 Anis
    - 5.3.2 Faulbaumrinde
    - 5.3.3 Rooibos
    - 5.3.4 Tausendguldenkraut
  - 5.4 Komplementäre Anwendung
    - 5.4.1 Ayur Veda

- 5.4.2 Enzympräparate
- 5.4.3 Heilfasten
- 5.4.4 Lymphdrainage
- 5.4.5 Physiotherapie
- 5.5 Speisezugabe
  - 5.5.1 Beifuß
- 5.6 Verschiedene Möglichkeiten
  - 5.6.1 Ampfer
  - 5.6.2 Bär-Lauch
  - 5.6.3 Mariendistel
  - 5.6.4 Reishi
- 6. Grundlagen der Ernährung
  - 6.1 Ernährung
  - 6.2 Rezepte
  - 6.3 Lebensmittel
  - 6.4 Kräuter
- 7. Weitere Ernährungsvorschläge

## **1.1 Vorwort**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80% der Erkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Erhöhung der allgemein Gesundheit erzielen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"  
Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.

Hier ein paar Grundbausteine, bevor in dem Buch noch näher auf Ernährungsfaktoren eingegangen wird, die

sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner der meisten Ernährungsphilosophien sind:

- Saisonalität
  - Winterpflanzen, wie zum Beispiel verschiedene Kohlgewächse, versorgen uns mit Unmengen von Vitamin C und Bitterstoffen. Zwei Faktoren, die unser Immunsystem bei der Abwehr von der Kälte und den typischen Infekten in der Winterzeit unterstützen.
  - Sommerpflanzen wie zum Beispiel Gurken, Tomaten aber auch Zitrusfrüchte kühlen unseren aufgeheizten Körper und versorgen uns mit viel Wasser.
  - Außerdem müssen bei saisonalen Pflanzen weniger chemische Helferlein eingesetzt werden, da die passenden Umweltfaktoren das Wachstum sowieso fördern.
- Regionalität
  - Damit einher geht auch der Faktor der Regionalität. Regionale pflanzliche Lebensmittel werden reif geerntet und haben somit alle Nährstoffe entwickeln können. Im Gegensatz dazu wird Obst und Gemüse aus fernerer Ländern unreif geerntet und nur durch den Einsatz von chemischen Mitteln unnatürlich "nachgereift" - bzw. nur nach-gefärbt. Die Dichte der Nährstoffe und auch der Geschmack kann dabei niemals mit regionalen Lebensmitteln mithalten. (Sie haben es vielleicht schon selber erlebt, dass eine Südfrucht aus dem jeweiligen Ursprungsland dort im Urlaub viel süßer und vollmundiger schmeckt als die gleiche Frucht aus dem zentraleuropäischen Supermarkt).
- Pflanzenbasierte Ernährung

- Ja, diese Basis teilen selbst die Anhänger der Fleischdiät mit den Veganern. Denn bei der Fleischdiät geht es auch um Fleisch von Tieren, die sich artgerecht, sprich von vielen Gräsern und Kräutern ernährt haben. Die Masse an Getreide in der heutigen Ernährung - egal ob bei Mensch oder Tier - entspricht nicht der natürlichen Ernährungsweise. Sie macht uns krank, dick und manche behaupten sogar dumm (das weist auf die Schädigung der neuronalen Netzwerke hin, die durch den Konsum von Kohlenhydraten passiert hin). Pflanzen im Sinne von Gemüse, Kräutern, Salaten, Sprossen, in geringen Mengen Obst, Nüsse, Samen, etc. liefern neben den viel beschriebenen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, die herausragende Heilwirkung haben. So werden eine Vielzahl unserer Medikamente auf Basis der natürlich vorkommenden Pflanzenstoffe nachgebaut. Allerdings sind da diverse Säuren und andere Wirkstoffe extrahiert und wirken nur alleine - mit den Pflanzen selbst nehmen wir sie in einer reichhaltigen und sich gegenseitig verstärkenden Kombination vielerlei wirksamer Stoffe zu uns.

Ja zusätzlich zu diesen 3 großen Punkten gibt es immer noch sehr viel zu beachten. Ein optimales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren (empfohlen wird 1:3), eine individuell und situationsbedingte Eiweißversorgung und so weiter.

Eine ganz gute und einfache Richtlinie für die alltägliche Ernährung bietet der ideale Teller. Der sieht so aus, dass möglichst jede Mahlzeit zur Hälfte aus pflanzlichen Bestandteilen besteht, ein Viertel der Eiweißversorgung

dient und ein Viertel die Mahlzeit durch gute Fette und eventuell Kohlenhydrate abrundet.

Die Feinjustierung rund um die Zubereitungsarten, die Zusammenstellungen und so weiter sehe ich als sehr individuell an. Es gibt meines Erachtens nicht die 1 perfekte Ernährung. Es gibt so viele großartige Philosophien und Studien, die alle wunderbare Heilungen berichten und sich dabei aber gegenseitig ausschließen. Was auf den ersten Blick vielleicht paradox wirkt, eröffnet bei näherer Betrachtung ganz viele Möglichkeiten des Probierens und neuer Chancen.

Neben der Ernährung werden noch folgende Faktoren genannt:

- die Giftstoffbelastung in unserer Umwelt sowie in Pflegeprodukten oder eben in der Ernährung
- eine Balance aus Aktivität, (kurzzeitigem) Stress und der Entspannung wie auch Schlaf
- Aufarbeitung der emotionalen Wunden aus der Vergangenheit und Steigerung der Resilienz
- Biologische Zahnheilkunde
- eine optimierte Versorgung durch Heilkräuter, Heilpilze udgl.
- Früherkennung durch bewährte und schonende Verfahren

## **1.2 Beschreibung**

Leberzellenverfettung durch Überernährung, Alkoholabusus, Lipoproteinämie, hochgradiger Proteinmangel.

## **1.3 Therapiestrategie**

Hochwertiges Eiweiß, leichte Vollkost. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 2 Litern täglich. Alkohol vermeiden. Transfette meiden.

Große Portionen und fette Mahlzeiten vermeiden. Meiden Sie Nahrungsmittel, die reich an Fructose und Stärke sind. Auf normale Blutzuckerwerte achten.

## **1.4 Vermeiden**

Alkohol, Fette Speisen

## 2 Speiseplan

**Kkal. p. Portion**

### 2.1 Frühstück

Aufgeschlagene Banane.....	144,0
Bananen-Sojamilch .....	125,8
Couscous-Salat .....	338,2
Cranberrisaft .....	43,5
Curryreis mit Rosinen und Nüssen .....	275,3
Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten .....	203,2
Frühstück - Reis mit Früchten .....	230,7
Frühstück mit Käse .....	512,1
Gemüse-Grieß-Suppe .....	198,9
Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu .....	107,0
Gemüsenudeln mit Tomatensugo .....	561,8
Gemüsereis .....	303,8
Geriebener Apfel .....	120,0

Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott	139,3
Gerstenbratlinge	398,0
Gerstenbrei mit Pflaumen	106,8
Gersten-Gemüse-Suppe	281,3
Gerstenschrotsuppe	265,4
Getreidekaffee mit Kardamom	3,6
Getreide-Obst-Brei	175,0
Grießbrei mit Banane	307,3
Haferflocken mit aromatischen Gewürzen	280,6
Hüttenkäse mit gedünstem Obst	214,5
Karotten-Reisschleimsuppe	101,0
Kartoffel-Basilikumsuppe	95,6
Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse	217,0
Kompott aus Äpfeln	67,3
Kompott aus Rhabarber	48,2
Kürbis-Joghurt-Suppe	68,2
Obstsftgetränk	175,5
Preiselbeer-Joghurt-Mix	57,1