Reformhaus

Ratgeber

ZAEN

Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V. empfohlen

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

VORWORT

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse spielen für eine geregelte Verdauung eine entscheidende Rolle. Erkrankungen dieser drei Organe haben deshalb oftmals einen großen Einfluss auf die Verträglichkeit von Speisen und Getränken. Verdauungsbeschwerden nach einem üppigen, fettreichen Essen können bereits erste Anzeichen für Fehlfunktionen sein.

Wissenswertes über Aufgaben und Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, Grundregeln für eine bekömmliche Ernährung und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag finden Sie in diesem Ratgeber. Er richtet sich damit nicht nur an Betroffene, sondern auch an deren Familie, Freunde und Interessierte.

Impressum
Text: Inka Stonjek, Fachjournalistin für Ernährung und Gesundheit und Oectrophologin (M.sc.) • Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler, Siegen • Redaktion: BHL Medienprojekte • Grafik: Brandy Brandstätter, Klagenfurt • Fotos: Fotolia • Rezepte: Marlis Weber, Andrea Giese-Seip •
© ReformhausMarketing GmbH, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg • 2. Auflage 2012

INHALT

Aufgaben von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, der Organe im Stoffwechsel 4
Krankheiten von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 10
Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 12
So sieht die Praxis aus 16
Lebensmittel-Auswahltabelle 20
Sinnvolle Nahrungsergänzung 22
Geeignete Naturheilverfahren 24
Rezepte und Tipps 26
Weitere Informationen 28
Glossar 29

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

Aufgaben von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Der menschliche Körper ist wie ein großer Betrieb, auf allen Ebenen wird gearbeitet: Hier regeneriert sich die Haut, dort wachsen Haare und Fingernägel, das Immunsystem wehrt Viren und Bakterien ab, das Herz schlägt und pumpt Blut durch die Gefäße. Außerdem muss die Körpertemperatur aufrechterhalten werden. Damit der Organismus diese Aufgaben leisten kann, braucht er zwei Dinge: Energie und das nötige Baumaterial. Beides steckt in der täglichen Ernährung.

Verzehrte Speisen und Getränke werden zur Verwertung in ihre Bausteine aufgespalten: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu wird die Nahrung zunächst im Mund mechanisch zerkleinert und später im Magen mit Verdauungssäften vermischt. Anschließend gelangt der Nahrungsbrei in den ersten Abschnitt des Dünndarms (Zwölffingerdarm). Hier kommt er mit den Verdauungssäften aus der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase in Kontakt.

GALLENBLASE

Die Gallenblase ist ein kleiner Muskelsack mit einem Fassungsvermögen von bis zu 100 Millilitern und befindet sich im Bauchraum unterhalb der Leber.

Der Begriff „Galle“ steht umgangssprachlich sowohl für den Gallensaft als auch für die Gallenblase.

Ihre Aufgaben:

Eindicken und Speichern der Gallenflüssigkeit
Die Gallenflüssigkeit wird zwar in der Leber produziert (sogenannte A-Galle oder auch „Lebergalle“; siehe auch Anschnitt „Leber“), anschließend aber in der Gallenblase aufgefangen und dort aufkonzentriert (sogenannte B-Galle oder auch „Blasengalle“). Erst bei Bedarf, also nach dem Essen, gibt sie ihren Inhalt über einen kleinen Ausführungsgang in den Darm ab. Die enthaltenen Gallensäuren führen wasserunlösliche Nahrungsfette aus dem Speisebrei in eine Emulsion über. Mithilfe der natürlichen Darmbewegungen wird diese in winzige Tröpfchen zerteilt (Fachbegriff: emulgiert). Jetzt können die Enzyme aus Bauchspeichel- und Darmsaft das Fett in seine Bestandteile spalten.

Kollagen in der Haut, Keratin im Haar, Hämoglobin im Blut, Hormone wie das Insulin oder die Muskelproteine Actin und Myosin – das sind alles Beispiele für Eiweiße im menschlichen Körper.

Die quer im Oberbauch liegende Bauchspeicheldrüse (Fachbegriff: Pankreas) ist bis zu 20 cm lang und wiegt rund 80 Gramm. Sie liegt zwischen Milz, Leber und einer Schleife des Zwölffingerdarms. Aufgrund der herausragenden Rolle, die sie im Stoffwechsel und im Hormonhaushalt einnimmt, gehört sie zu den wichtigsten Organen des Körpers.

Ihre Aufgaben:

Produktion des Verdauungssaftes
Die Bauchspeicheldrüse gibt täglich etwa 1,5 Liter Saft an den Zwölffingerdarm ab. Die darin enthaltenen Enzyme zerlegen die Nahrungsbestandteile des Speisebreis in ihre jeweils kleinsten Bauteile: Sogenannte Lipasen spalten Fette, Amylasen nehmen sich Stärke vor und Proteasen teilen Eiweiße. Jetzt haben sie die richtige Größe, um über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen zu werden. Mithilfe der Pfortader gelangen die aufgenommenen (Fachbegriff: resorbierten) Nährstoffe dann in die Leber.

Produktion der Hormone Insulin, Glukagon und Somatostatin
Darüber hinaus erfüllt die Bauchspeicheldrüse noch eine andere wichtig Aufgabe: Sie produziert Hormone, die sich um die Regulation des Blutzuckerspiegels kümmern. So senkt Insulin den Blutzuckerspiegel, indem es dafür sorgt, dass freie Glucose in den Zellen einlagert wird. Glukagon hingegen mobilisiert diese Glucosespeicher und hebt den Blutzuckerspiegel dadurch an. Somatostatin wiederum ist für die Ausschüttung von Wachstumshormonen zuständig.

Die Leber (Fachbegriff: Hepar) ist mit einem durchschnittlichen Gewicht von etwa 1,5 Kilogramm die größte Drüse eines erwachsenen Menschen. Außerdem wartet sie mit einem weiteren Superlativ auf: Pro Minute fließen durch sie knapp 1,5 Liter Blut hindurch, was sie zu dem am stärksten durchbluteten Organ des Körpers macht. Außergewöhnlich ist dabei ihre doppelte Blutversorgung. So wird sie über die Leberarterie mit sauerstoffreichem Blut versorgt und über die Pfortader erhält sie Blut vom Verdauungstrakt. Die darin angelieferten Nährstoffe durchlaufen in der Leber etliche Ab-, Um- und Aufbauprozesse. Darüber hinaus ist sie mit einzigartigen Selbstheilungskräften ausgestattet. Solange das übrige Gewebe gesund ist und nach wie vor durchblutet wird, können operativ entfernte Teile bei guter Versorgung und Pflege vollständig wieder ersetzt werden.

Umbau von Nahrungs- in körpereigenes Eiweiß
Die Leber ist für den Aufbau von körpereigenem Eiweiß verantwortlich. Ob bei der Blutgerinnung, dem Transport von Nährstoffen im Blut oder als Katalysator für die verschiedensten Stoffwechselprozesse – Eiweiße sind in die verschiedensten Stoffwechselabläufe involviert. Ganze zehn Kilo macht der Körperbestand eines Erwachsenen aus. Rund 250 Gramm davon werden täglich im Körper abgebaut, zum Beispiel, weil Zellen absterben. Allerdings kann der Körper nur einen Teil der freiwerdenden Aminosäuren wieder recyceln. Die Differenz muss mit der Nahrung ausgeglichen werden. Für eine lückenlose Versorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Zufuhr von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Umbau von Kohlenhydraten in ihre Speicherform Glykogen

Außerdem spielt die Leber eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel. So hält sie – reguliert durch Insulin und Glucagon – den Blutzuckerspiel konstant, indem sie überschüssige Kohlenhydrate (vor allem Glucose) aus dem Blut filtert, in Glykogen umwandelt und es in dieser Form in ihren Zellen speichert. Falls der Körper in Hungerzeiten auf Glucose angewiesen ist, gibt die Leber diese Vorräte wieder frei.

Umbau von Nahrungsfetten in ihre Speicherform Triglyceride

Dasselbe macht die Leber mit Fetten. Freie Fettsäuren wandelt sie in sogenannte Triglyceride um und spaltet diese falls nötig wieder in freie Fettsäuren. Außerdem kann sie Fettsäuren selbst produzieren, sie verwendet dafür Produkte aus dem Zucker- und Eiweißabbau.

Bildung und Verwertung von Cholesterin

Darüber hinaus produziert die Leber das fettähnliche Cholesterin. Es dient dem Körper als Vorstufe für verschiedene Hormone, für Vitamin D sowie die Gallensäuren.

Bildung der Gallenflüssigkeit

Die Leber stellt täglich 0,5 bis 1 Liter Gallenflüssigkeit (A-Galle oder Lebergalle; siehe Abschnitt „Galle“) her. Ihr wichtigster Inhaltsstoff sind Gallensäuren. Darüber hinaus besteht sie aus Wasser, Mineralstoffen, Farbstoffen (vor allem Bilirubin), Schleimstoffen und Cholesterin. Im unteren Darmabschnitt werden die Gallensäuren zum größten Teil wieder in den Körper aufgenommen und zurück zur Leber transportiert. Durch dieses clevere Recyclingsystem braucht sie daher nur geringe Mengen an Gallensäuren neu zu bilden.

Speichern von fettlöslichen Vitaminen

Die Leber ist außerdem Speicherort für die fettlöslichen Vitamine A, D und E, zum Teil auch für wasserlösliche Vitamine (vor allem B12).

Abbau von Alkohol und Medikamenten

Daneben spielt die Leber eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers, indem sie diverse Stoffwechselendprodukte und körperfremde Stoffe wie Medikamente oder Alkohol aus dem Blut filtert. Alkohol zum Beispiel baut sie einfach ab, andere Substanzen wandelt sie in unschädliche Verbindungen um, die anschließend ausgeschieden werden: Wasserlösliche Stoffe (z. B. Harnstoff) werden von den Nieren herausgefiltert und anschließend über den Urin entsorgt, schwer lösliche Substanzen (z. B. Bilirubin als Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin) hingegen werden an Gallensäuren gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden.

Beteiligung an der Immunabwehr

Im weitesten Sinne zur Entgiftungsfunktion gehört auch die Beteiligung der Leber an der allgemeinen Immunabwehr. Spezielle Zellen in der Leber können Krankheitserreger oder andere Fremdkörper erkennen und abwehren.

Krankheiten von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

DIE LEBER KANN VERFETTEN, SICH VERHÄRTEN ODER ENTZÜNDEN

Durch ihre Rolle als zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan hat es die Leber nicht leicht. Vor allem die regelmäßigen Sünden machen ihr besonders zu schaffen: falsche Ernährung (zu viel, zu fett, zu süß) und übermäßiger Alkoholkonsum. Ein zuviel davon lagert sich nicht nur in Form von Fett an Bauch und Hüften an, sondern auch im Lebergewebe: Eine Fettleber entsteht. Der Deutschen Leberstiftung zufolge sind mehr als ein Drittel der Erwachsenen über 40 davon betroffen. Ein Gesundheitsrisiko, das oftmals unterschätzt wird. Denn eine verfettete Leber leidet still und ruft erst spät körperliche Symptome hervor. So treten Gelbfärbung von Haut und Augen, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen und Müdigkeit sogar nur bei schweren Fällen auf. Trotzdem ist sie eine tickende Zeitbombe, denn sie kann sich entzünden (Fachbegriff: Hepatitis) und Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose (Leberverhärtung) oder Krebs (Leberkarzinom) begünstigen. Doch dazu muss es nicht kommen. Fettleber und Leberentzündungen können sich zumindest teilweise zurückbilden. Die Voraussetzung ist, dass die Betroffenen ihren Lebensstil ändern – mit einer behutsamen Gewichtsreduktion, einer Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und einem Verzicht auf Alkohol.

GALLENGÄNGE KÖNNEN VERSTOPFEN

Die häufigste Erkrankung der Gallenblase sind Gallensteine. Sie entstehen, wenn Inhaltsstoffe der Gallenflüssigkeit zu Feststoffen auskristallisieren. Abhängig von ihrer Zusammensetzung spricht man dann zum Beispiel von Cholesterin- oder Bilirubinsteinen. Solange diese in der Gallenblase bleiben, verursachen sie meist keine Beschwerden und bleiben unentdeckt. Blockieren sie aber die Gallenwege, kann – vor allem nach fetthaltigen Mahlzeiten, wenn sich die Gallenblase zu entleeren versucht – eine Gallenkolik die Folge sein. Die ist nicht nur äußerst schmerzhaft, sondern auch ein Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen. Denn ähnlich wie bei einem Staudamm häuft sich die Gallenflüssigkeit oberhalb der Blockade an, während sie unterhalb versiegt. So kann ihr Rückstau Leber, Bauchspeicheldrüse und Galle in Mitleidenschaft ziehen, im schlimmsten Fall bis hin zur Leberzirrhose, einer Bauchspeicheldrüsenentzündung oder einem Gallenblasenriss. Außerdem geht aufgestautes Bilirubin ins Blut über und führt zur Gelbsucht. Im Darm ist die Fettverdauung eingeschränkt, was zu Fettstühlen führt.

DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE NEIGT ZU ENTZÜNDUNGEN UND KANN DIE HORMONPRODUKTION EINSTELLEN

Fettstühle können auch als Folge einer entzündeten Bauchspeicheldrüse (Fachbegriff: Pankreatitis) auftreten. Dann liefert das kranke Organ nicht mehr genügend fettspaltende Enzyme, wodurch die Nahrungsfette nicht mehr verdaut werden und mit dem Stuhl verloren gehen. Außerdem kann die Hormonproduktion (Fachbegriff: endokrine Funktion) beeinträchtigt sein, was den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht bringt. Eine Pankreatitis kann sowohl akut oder chronisch auftreten. Beide Formen werden durch übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum begünstigt, außerdem gelten Infektionen (zum Beispiel Mumps), Gallensteine und Verletzungen durch äußere Einflüsse als Auslöser. Manchmal sind es auch einfach die Gene, die jemanden anfällig dafür machen. Vor allem die akute Pankreatitis geht oft mit starken Schmerzen einher. Gleichzeitig können Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Fieber auftreten.

Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel ein. Wie bei einem Uhrwerk greifen ihre biochemischen Prozesse ineinander und bedingen sich gegenseitig. Eine Erkrankung eines der drei Organe kann daher nicht isoliert betrachtet werden. Außerdem haben sie im Alltag einen enormen Einfluss auf die Verträglichkeit von Speisen und Getränken. Allerdings machen häufig sehr unterschiedliche Beschwerden den Betroffenen zu schaffen. Es gibt daher keine universelle Diät, die für alle Patienten gleichermaßen geeignet ist. Die Zusammenstellung des täglichen Speiseplanes muss sich vielmehr nach der persönlichen Verträglichkeit richten.

GRUNDREGEL: HOCHWERTIG UND LEICHT BEKÖMMLICH IST DIE DEVISE

Bei einer Leberzirrhose oder Hepatitis ist keine spezielle Diät nötig – aber ein absoluter Alkoholverzicht.

Trotzdem ist heute keine „klassische Schonkost" mehr nötig, um Gallenwegs- und Lebererkrankungen in den Griff zu bekommen. Im Gegenteil: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt – wie auch gesunden Menschen – eine abwechslungsreiche Vollkost. Sie liefert alle lebensnotwendigen Nährstoffe und orientiert sich am empfohlenen Energiebedarf. Kommt es danach allerdings zu Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Aufstoßen, sollte ggf. auf die leichte Vollkost umgestellt werden.

DIE VOLLKOST: AUSGEWOGEN UND MASSVOLL, ABER TROTZDEM ABWECHSLUNGSREICH UND KÖSTLICH

Den größten Teil der täglichen Energiezufuhr sollten Kohlenhydrate ausmachen, und zwar zwischen 50 und 60 Energieprozent. Bei einem erwachsenen Mann mit einem Energiebedarf von ca. 2.400 kcal sind das rund 330 Gramm am Tag. Eine Frau darf etwa 260 Gramm Kohlenhydrate verzehren. Bei beiden gilt: am besten als hochwertige Vollkornprodukte mit verträglichem Anteil an Ballaststoffen.
Diese sind für Patienten mit Gallenwegs- und Lebererkrankungen in vielerlei Hinsicht vorteilhaft:

- Sie regulieren den Stuhlgang und gleichen damit zwei Extreme aus: Durchfall und Verstopfung.
- Sie binden Cholesterin und nehmen es „nach draußen mit". Somit wirken sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und können das Gallensteinrisiko senken.
- Sie fördern das Wachstum erwünschter Darmbakterien, die Ammoniak abbauen und gleichzeitig unerwünschte Keime verdrängen.
- Sie wirken sich günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus und entlasten dadurch die Leber.

Bei Fett gilt die Faustregel: Qualität vor Quantität (siehe auch „So sieht die Praxis aus"). Ihr Anteil an der Gesamtenergieaufnahme sollte etwa 30 Prozent betragen, das sind rund 65 Gramm am Tag. Wichtig ist dabei vor allem die richtige Auswahl an Fetten und Ölen mit gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen zu einer geringeren Konzentration von Cholesterin in der Gallenflüssigkeit führen. Das ist interessant zur Vorbeugung vor Gallensteinen. Zudem wirken die genannten Fettsäuren entzündungshemmend.

*Ausführliche Informationen zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte gibt der **Ratgeber Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte** aus dem Reformhaus®.*

Bei Eiweiß gelten 15 Energieprozent als Richtwert. Bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 2000 kcal entspricht das rund 75 Gramm Eiweiß pro Tag.

	Täglicher Kalorienbedarf	Kohlenhydrate		Eiweiße		Fette	
	25 bis 51 Jahre, sitzende Tätigkeit mit wenig Sport	% der täglichen Energie-aufnahme	Gramm	% der täglichen Energie-aufnahme	Gramm	% der täglichen Energie-aufnahme	Gramm
Mann	2.400 kcal	50-60	330	10-15	60	30	80
Frau	1.900 kcal	50-60	260	10-15	45	30	65

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Wichtig ist ausreichendes Trinken. Gut 1,5 Liter sollten es täglich sein, im Sommer und nach dem Sport entsprechend mehr. Das unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion, und Ballaststoffe wirken besser. Alkohol ist bei Leber- und Bauchspeicheldrüsen-erkrankungen allerdings tabu.

Vitalstoffe aus Obst und Gemüse, das heißt Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe, wirken gegen Entzündungen und helfen bei der Regeneration der Organe.

Entlastungstage, an denen der Verdauungsapparat insgesamt möglichst wenig beansprucht wird, helfen manchem Patienten mit Lebererkrankung oder mit Gallenproblemen. Geeignet sind beispielsweise Safttage mit hochwertigen Obst- und Gemüsesäften, eventuell auch Tage mit bilanzierten Komplett-Mahlzeiten (z. B. Vollkorn-Weizen-Diät oder Schlank-Komplett Diät).

SONDERFALL: ERNÄHRUNG BEI PANKREATITIS

Bei einer akuten Entzündung der Bauchspeicheldrüse gelten besondere Regeln. Je nach Verlaufsform (mild, mäßig oder schwer) entscheidet der behandelnde Arzt, dass vorübergehend ein vollständiger Verzicht auf feste und flüssige Nahrung nötig ist. In diesem Fall erfolgt die Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsversorgung per Infusion. Sobald der Patient nicht mehr über Schmerzen klagt und sich die Enzymwerte normalisiert haben, wird die orale Ernährung unter ärztlicher Aufsicht stufenweise bis zur normalen Ernährung wieder aufgebaut. Im ersten Schritt sollte die Ernährung kohlenhydratreich und fettarm sein. Gegebenenfalls muss der Eiweißgehalt zurückgeschraubt werden. Hier weiß eine Ernährungsfachkraft Rat.

Bei der chronischen Form liegt das Augenmerk auf einer fettarmen, leicht verdaulichen Kost. Da oftmals die Fettverdauung eingeschränkt ist, können sogenannte mct-Fette hilfreich sein. Diese bestehen aus mittelkettigen Fettsäuren und brauchen deshalb keine Gallensäuren oder fettspaltenden Enzyme der Bauchspeicheldrüse, um verdaut zu werden. Für das Reformhaus® wurden mct-Fette entwickelt, die außerdem mit wichtigen längerkettigen Fettsäuren versorgen. Insbesondere Patienten mit Entzündung der Bauchspeicheldrüse wird empfohlen, ballaststoffreiche Lebensmittel zu meiden. Um in diesen Fällen die Darmfunktion zu regulieren, kann teelöffelweise Spezialleinsaat mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

*Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse kann die Hormonproduktion ins Stocken geraten. Ein Mangel an Insulin führt zu erhöhtem Blutzuckerspiegel. Ausführliche Informationen liefert der **Ratgeber Diabetes** aus dem Reformhaus.*

So sieht die Praxis aus

Insbesondere nach einer Bauchspeicheldrüsenentzündung ist es oftmals vorteilhaft, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen.

FETT: QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Vermeiden Sie den Verzehr versteckter Fette, etwa in Fleisch, Wurst oder Käse, und streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot. Bevorzugen Sie beim Kochen schonende Verfahren wie Dünsten, Römertopf oder Dampfgaren, und verzichten Sie möglichst auf frittierte Speisen. Auf diese Weise ist bereits der Grundstein für eine fettärmere Ernährung gelegt.

Bei der Auswahl der Fette und Öle steht die Bekömmlichkeit im Vordergrund. Sehr gut vertragen wird oft Butter. Außerdem gibt es im Reformhaus eine große Auswahl an kalt gepressten Ölen und Margarinen mit günstiger Fettsäurenzusammensetzung, auch solche mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen.

Für Salate empfehlen sich Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl. Wichtig: mct-Fette nimmt der Körper besonders gut auf. Sie sind als Margarine, Speiseöl oder Kochfett erhältlich und sollten schrittweise gegen normale Fette und Öle ausgetauscht werden.

Weniger tierisches Fett (und Eier) und dafür mehr pflanzliche Öle bedeutet: weniger Cholesterin. Darüber freut sich die Galle, die Gefahr der Steinbildung sinkt.

Vegetarische Küche muss nicht Verzicht bedeuten – ganz im Gegenteil: Schmackhafte vegetarische Rezepte gibt es jeden Monat im ReformhausKurier sowie im Internet unter www.reformhauskurier.de. Natürlich können sich in Maßen auch Fleisch, Fisch, Eier und Käse zur pflanzlichen Kost hinzugesellen. Es geht nicht um strikten Verzicht, sondern um eine hohe Qualität in einer gesunden Mischkost.

EIWEISS: WENIGER IST (MANCHMAL) MEHR

Bekömmliche Eiweißlieferanten sind Sauermilchprodukte, Molke, Quark, Soja-Drink, Tofu, Kartoffeln und feine Vollkornprodukte. Wer diese regelmäßig in seine Ernährung einbezieht, kann sichergehen, dass er genügend lebenswichtige Aminosäuren aufnimmt. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht sogar noch deren qualitative Wertigkeit. Beispiele sind die Kombination von Haferflocken mit Joghurt oder Brot mit Käse, d. h. von Milch- und Getreideprodukten.

Probieren Sie vegetabile Brotaufstriche, sie bekommen besser als Wurst.

Eier sollten nur in Maßen gegessen werden. Sie enthalten zwar wertvolles Eiweiß, aber auch recht viel Cholesterin.

Wer sich nicht völlig ohne Fleisch und Fisch (Fachbegriff: ovolaktovegetabil) ernähren möchte, kann ein bis zwei kleine Fleischportionen und eine Fischmahlzeit pro Woche einplanen. Magerem Fleisch ist dabei der Vorzug zu geben, beim Fisch dürfen Leberpatienten je nach Bekömmlichkeit wegen der günstigen Fischfettsäuren auch mal fetten Seefisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch auswählen.

Wer den Eiweißgehalt in seiner Nahrung einschränken muss, sollte eine Ernährungsfachkraft beratend hinzuziehen.

OBST UND GEMÜSE: BEKÖMMLICHKEIT IST TRUMPF

Frisches Obst ist in zerkleinerter, geriebener oder pürierter Form am bekömmlichsten. Die Kombination mit Quark, anderen Milchprodukten oder gebunden mit Vollkornflocken erhöht die Verträglichkeit noch. Säurearme Obstsorten wie Birnen, Mangos, Pfirsiche oder Bananen sollten bevorzugt werden.

Manche Leberpatienten kommen eher mit rohem, fein zerkleinertem Gemüse zurecht und haben Probleme mit gekochten Gemüsegerichten. Hier kommt es auf die individuellen Dispositionen an. Zarte Blattsalate, geriebene Möhren, fein geschnittenes Frischkostsauerkraut und einfache Gemüsesuppen werden meist gut vertragen. Blähende Kohlsorten, Zwiebeln und Hülsenfrüchte sind zu meiden.

Bitterstoffhaltige Salate wie Radicchio, Rucola, Chicoree und Löwenzahn regen den Gallefluss an. Naturbelassene Gemüsesäfte in Reformhausqualität tragen zur Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen bei.

AUSSERDEM WISSENSWERT

Vollkorn muss nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Denn: Der Begriff „Vollkorn“ sagt nur, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt ist. Es muss aber nicht vollständig im Produkt auftauchen, es kann auch sehr fein vermahlen sein. Solche feinen Vollkornprodukte sind leichter verdaulich. Die Produktpalette ist mittlerweile riesig. Das Angebot umfasst feine Vollkornbrote, Brötchen, Knäckebrote, Zwieback oder Fertigmüslis. Außerdem lassen sich aus Flocken, Schrot, Nudeln oder Reis selbst leichte Vollkorngerichte zubereiten. Verschiedene Körnerarten wie Hirse, Quinoa, Kamut, Buchweizen oder Amaranth bereichern den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten.

Geeignete Durstlöscher sind stilles Mineralwasser, säurearme Obst- und Gemüsesäfte, Getränke auf Molkebasis, grüner Tee, Kräuter- und Früchtetees sowie Getreidekaffee. Entgegen früherer Ansichten kann Kaffee, am besten röststoffarm, in Maßen getrunken werden, Alkohol ist bei Leberproblemen und bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse tabu.

QUALITÄTSASPEKT

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel beziehungsweise eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kalt gepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Qualitätszeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Lebensmittel-Auswahltabelle

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse berücksichtigt sie auch den Gesundheitswert der Lebensmittel. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes säurearmes Obst und Gemüse, zarte Blattsalate, Kartoffeln, Vollfrucht-Erzeugnisse (v. a. Mango)	ungeschwefelte Trockenfrüchte, säurearme Obst- und Gemüsekonserven	unreifes Obst, sehr saures Obst, gezuckerte Obstkonserven, schwer bekömmliches Gemüse wie Lauch, Paprika, Zwiebeln, grobe Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Bratkartoffeln, Pommes frites etc.
Nüsse, Saaten	Nussmuse als Nussmilch, Leinsamen, v. a. als Leinsamenschleim	Nussmuse	unvermahlene Nüsse und Saaten
Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide	Alle Getreide (evtl. fein gemahlen), feine Vollkorneerzeugnisse (z. B. Flocken), Vollkornnudeln, ungesüßte Müslis	Gesüßte Müslis und Vollkorngebäck	grobschrotiges Brot, Frischkornmüsli, Weißmehlprodukte, geschälter/polierter Reis, fettreiches und süßes Gebäck
Fisch und Fleisch		Fisch, mageres Fleisch	fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräuchertes, Gepökeltes, Innereien
Sojaerzeugnisse	Sojamehl, Sojadrink, Tofu, Tofu-Erzeugnisse	Soja-„Fleisch“	Sojabratlinge
Milch, Milchprodukte, Eier	Frische Milch, Sauermilchprodukte, Molke, Quark, Käse, evtl. fettarme Produkte	Eier	gezuckerte Milchprodukte, Schmelzkäse mit Phosphat
Öle, Fette	Pflanzenöle (kalt gepresst, nicht raffiniert), Reformhausmargarine mit günstigen Fettsäuren; bei Erkrankungen von Gallenwegen oder Bauchspeicheldrüse: mct-Diät-Fette	Butter, ungehärtetes Kokosfett	gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche bei Erkrankungen von Gallenwegen oder Bauchspeicheldrüse: mct-Brotaufstriche	Konfitüren, Honig	
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesäfte (v. a. Karotte), milde Fruchtsäfte (z.B. Birne), stilles Mineralwasser, Molke	Getreidekaffee, Kaffee, schwarzer Tee	kohlensäurehaltige Getränke, gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke
Süßungsmittel, Süßigkeiten		Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nussschnitten	Raffinadezucker, herkömmliche Süßigkeiten
Gewürze	frische Kräuter und milde Gewürze, Hefeflocken	Meersalz	scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, scharfer Senf

Quelle: Redaktion ReformhausKurier

Sinnvolle Nahrungsergänzung

Von einer ausgewogenen Ernährung profitieren Gesunde und Erkrankte gleichermaßen, denn sie liefert viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Einige dieser Substanzen sind lebenswichtig, weil sie die Funktionsweise von Organen und Immunsystem aufrechterhalten und sich dadurch positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Andererseits können sie so manchen Krankheitsverlauf beziehungsweise dessen Therapie günstig beeinflussen.

FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Patienten mit Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zeigen regelmäßig einen Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Insbesondere bei Lebererkrankungen (Leberzirrhose und Hepatitis) kommt es oftmals zu einem Defizit an den fettlöslichen Vitaminen A, D und E sowie Folsäure, Selen und Zink. Bei chronischem Alkoholkonsum kommen zusätzlich Verluste an Vitamin B_1 und B_6 hinzu, manchmal fehlt auch Eisen.

Solche Mangelzustände zeigen sich zum Beispiel in einer verminderten Wundheilung (Zink, Vitamin C), einer gestörten Blutbildung (Folsäure, Eisen, Vitamin B_{12}) und –gerinnung (Vitamin K), Nachtblindheit (Vitamin A) oder Osteoporose (Vitamin D). Auch Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel (Vitamin B_1) oder ein verändertes Hautbild (Zink, Vitamin B_6) treten auf. Hinzu kommt eine verminderte Enzymaktivität (Selen, Zink). Der behandelnde Arzt wird in diesen Fällen die gezielte Zuführung verordnen oder empfehlen.

Eine erkrankte Bauchspeicheldrüse produziert außerdem zu wenig Eiweiß spaltende Verdauungsenzyme. Ananas, Kiwi und Papaya zum Beispiel enthalten natürlicherweise solche Substanzen, die den Enzymmangel ausgleichen können. Sie sind in verschiedenen Produkten zur Verbesserung der Bekömmlichkeit aus dem Reformhaus® enthalten, teils in Kombination mit weiteren Enzymen oder mit darmpflegenden Ballaststoffen.

Das Reformhaus® führt eine Reihe von Nahrungsergänzungsprodukten, wahlweise als Mono- oder Kombinationspräparat. Lassen Sie sich dort über die Anwendungen individuell beraten und klären Sie mit Ihrem Arzt die Einnahme ab.

DARMPFLEGE

Eine gute Darmfunktion nimmt der Leber Arbeit ab. Was bereits im Darm an Fremdstoffen, Bakterien oder Giften unschädlich gemacht oder abgewehrt wurde, muss nicht mehr von der Leber entgiftet werden. Um die Darmgesundheit gezielt zu fördern, eignen sich verschiedene Produkte aus dem Reformhaus, vor allem prebiotische Ballaststoffe wie Inulin oder Apfelpektin und Präparate mit probiotischen Keimen (Lactobazillen oder Bifidusbakterien).

Geeignete Naturheilverfahren

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Viele der angesprochenen Beschwerden bessern sich durch eine Gewichtsreduktion. Richtig dosierte körperliche Bewegung lässt überflüssige Kilos schmelzen und sorgt für eine gute Durchblutung der Leber. Am wirkungsvollsten sind dabei die Ausdauersportarten wie Walking, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.
Das gesamte Verdauungssystem ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Redewendungen wie „Da läuft mir vor Wut die Galle über“ oder der Begriff „Choleriker“ (chole = Galle) für ein leicht aufbrausendes Temperament zeigen den Zusammenhang. Stressbelastungen können die Organfunktionen nachhaltig beeinträchtigen. Gezieltes Entspannungstraining hilft bei der Stressbewältigung. Seminare bietet die Akademie für gesundes Leben in Oberursel an (www.akademie-gesundes-leben.de).

KNEIPPEN

Durch Wasseranwendungen wird der gesamte Kreislauf angeregt, die Durchblutung der Organe verbessert und zudem das Immunsystem günstig beeinflusst. Bei Lebererkrankungen kommen vor allem Wechselarm- oder Fußbäder, Ganzkörperabwaschungen und feuchtwarme Wickel (Leberwickel) infrage. Achtung: Bei entzündlichen Erkrankungen der Gallenblase ist von warmen Wickeln abzuraten!

HEILPFLANZEN

Bei Erkrankungen von Leber und Galle hat die Pflanzenheilkunde traditionell eine große Bedeutung.

Bitte beachten: Heilpflanzenpräparate *sollten auf keinen Fall ohne Wissen des Arztes im Austausch gegen verordnete Medikamente genommen werden.*

Mariendistel

Die Früchte der Mariendistel gehören zu den wichtigsten leberwirksamen Medikamenten. Verantwortlich für die leberschützenden, entgiftungs- und regenerationsfördernden Effekte ist der Wirkstoffkomplex Silymarin. Seine Heil- und Schutzwirkung entfaltet Silymarin zum einen über eine „Abdichtung“ der Leberzelle gegenüber leberschädigenden Stoffen wie Alkohol, Arzneimitteln oder Umweltgiften. Personen, die häufig in Kontakt mit leberbelastenden Stoffen kommen (z. B. Maler oder Chemielaboranten) oder viele Medikamente nehmen, wird daher auch eine regelmäßige Einnahme von Mariendistel-Präparaten als vorbeugender Leberschutz empfohlen. Zum anderen beschleunigt Silymarin die Regeneration und Neubildung von Leberzellen. Dies ist besonders wichtig, wenn bereits eine Schwächung beziehungsweise Schädigung der Leber vorliegt. Zu beachten ist ihre optimale Darreichungsform: Ein Tee aus Mariendistelfrüchten hat so gut wie keine Wirkung. Empfehlenswert sind dagegen Fertigpräparate mit Extrakten. Das Reformhaus® bietet verschiedene Präparate in Form von (alkoholfreien!) Tonika, Dragees, Kapseln und Tabletten an.

Artischocke

Ihr bitterer Geschmack trägt zur arzneilichen Wirkung der „Erddistel“ bei. Er regt im Mund die Bitter-Rezeptoren in den Geschmacksknospen an und sorgt dadurch für eine vermehrte Ausschüttung von Magen- und Gallensaft. Tees, Frischpflanzensäfte und Tonika mit Bitterstoffen deshalb am besten nicht gleich schlucken, sondern einen Augenblick im Mund behalten. Um in den Genuss ihrer vollen Wirkung zu kommen, nimmt man sie am besten (ungesüßt!) eine halbe Stunde vor dem Essen ein. Außerdem verbessert die Artischocke die Durchblutung der Leber und fördert die Bildung neuer Zellen. Ganz nebenbei regulieren Artischockenpräparate (als Saft, Kapseln, Tabletten oder Dragees) den Fettstoffwechsel. Die bessere Galleausschüttung sorgt für eine Senkung der ungünstigen LDL-Cholesterinanteile im Blut. Zusätzlich konnten positive Auswirkungen auf HDL-Cholesterinwerte und Triglyceride nachgewiesen werden.
Bei Magengeschwüren und Verschluss der Gallenwege ist von Artischockenpräparaten allerdings abzuraten.

Weitere bitterstoffhaltige Pflanzen,

die die Bildung von Verdauungssäften und deren Ausschüttung fördern, sind **Enzian, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut, Tausendgüldenkraut**

Rezepte und Tipps

Sofern nicht anders angegeben, gelten die Rezepte für 4 Portionen.

FRÜHSTÜCK

Wer morgens gern Brot isst, greift am besten zu feinem Vollkornbrot oder –toast, Knäckebrot oder Zwieback. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich säurearme Fruchtaufstriche, Honig oder Schokoaufstrich mit mct-Fetten. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt fettarmen Käse oder vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus®.

Hirsemüsli

Zutaten
- 4 Becher Sanoghurt-Sauermilch (je 150 g)
- 2 kleine Äpfel
- 4 EL Mangovollfrucht
- 1 TL Ahornsirup
- 8 EL Hirseflocken

Zubereitung
Sauermilch glatt rühren, Äpfel grob reiben und mit Vollfrucht und Ahornsirup zur Sauermilch geben. Mit Hirseflocken verrühren.

Bei schlechter Fettverdauung und –aufnahme können Öle und Fette gegen spezielle Diät-Fette, sogenannte mct-Fette ausgetauscht werden. mct-Fette werden im Darm ohne Aufspaltung durch Gallensäuren aufgenommen. Der Austausch sollte allmählich erfolgen.

VOR- UND HAUPTSPEISEN

Gemüse mit Tofuwürfeln

Zutaten
- 800 g Gemüse (z. B. Zucchini, Möhren, Brokkoli)
- 250 g Tofu
- 20 g Butter
- frische Kräuter
- Meersalz

Zubereitung
Gemüse und Tofu in kleine Würfel schneiden und in Butter ca. 10 Minuten dünsten. Mit Kräutern und Meersalz abschmecken.

Sellerie-Rucola-Salat

Zutaten
- 350 g Knollensellerie
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Bund Rucola
- 2 EL Obstessig
- 1 Prise Zucker
- Meersalz
- 5 EL kaltgepresstes Nussöl

Zubereitung
Sellerie schälen, fein stifteln oder hobeln. Zitronensaft mit 2 EL Wasser mischen und dazugeben. Rucola putzen, große Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest klein schneiden.
Aus Essig, Zucker, Salz und Öl eine Salatsoße herstellen. Mit Sellerie und klein geschnittenem Rucola mischen. Vier Teller mit ganzen Rucolablättern auslegen und den Salat darauf verteilen.

ZUM DESSERT

Gefrorene Aprikosencreme

Zutaten
- 6 reife Aprikosen
- 1 Päckchen Natur-Vanillezucker
- Saft von 1/2 Limette
- 500 ml Sojadrink
- 6 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pistazien
- 4 Minzeblätter

Zubereitung
Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, klein schneiden und fein pürieren. Mit Vanillezucker, Limettensaft, Sojadrink und Agavendicksaft verrühren. Entweder in der Eismaschine zubereiten oder insgesamt 4 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Nach jeweils 30 Minuten mit einem Schneebesen gut umrühren. Das Dessert sollte nicht fest gefroren, sondern cremig sein. In vier Dessertschalen oder Gläser füllen. Die Pistazien hacken, auf das Dessert streuen und mit je 1 Minzeblatt garnieren.

Weitere Rezepte finden Sie jeden Monat neu im ReformhausKurier und im Internet unter www.reformhaus.de

Weitere Informationen

BÜCHER

Ratgeber Übergewicht, Ratgeber Diabetes, Ratgeber Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte.
Die Ratgeber sind gegen Schutzgebühr in Ihrem Reformhaus® erhältlich

MCT das Fett, das nicht dick macht – 50 leckere Rezepte.
Sven David Müller, Cornelia Bäumker, Midena Verlag

Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse: Wirksame Hilfe bei Beschwerden.
Prof. Dr. med. Heinrich Liehr, TRIAS Verlag

Das innere Dreieck. Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse.
Dr. med. Karl Pflugbeil, Dr. med. Irmgard Niestroj, Herbig Verlag

Leber- und Gallenschäden. Ursachen, Symptome, Heilung.
Prof. Dr. med. Linus Geisler (Hrsg.), Verlag Naumann und Göbel

ADRESSEN

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18,
53175 Bonn, Tel.: 0228/3776-600,
www.dge.de

Deutsche Leberhilfe e.V.
Krieler Str. 100, 50935 Köln,
Tel.: 0221/28299-80,
www.leberhilfe.org

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP)
Haus der Krebs-Selbsthilfe,
Thomas-Mann-Str. 40,
53111 Bonn,
Tel.: 0228/33889-251 od. 252,
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Akademie für gesundes Leben
Gotische Straße 15,
61440 Oberursel,
Tel.: 06172/3009-822, www.akademie-gesundes-leben.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.
Am Promenadenplatz 1,
72250 Freudenstadt,
Tel.: 07441/91858-0,
www.zaen.org

GLOSSAR

Bilirubin Gallenfarbstoff, der als Abbauprodukt des Hämoglobins (Farbstoff der roten Blutkörperchen) entsteht. Verantwortlich für die Braunfärbung des Stuhls.

Enzyme Bio-Katalysatoren, die bei der Verdauung für die Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen sorgen.

Fettleber Ausgeprägte Ablagerung von Fett in den Leberzellen. Gemäß den Ursachen spricht man zum Beispiel von der Mastfettleber (falsche Ernährung) oder der alkoholischen Fettleber (zu hoher Alkoholkonsum).

HDL-Cholesterin Umgangssprachlich als „gut" bezeichnetes Cholesterin, weil es mithilfe der HDL-Transportproteine über die Blutbahn zurück zur Leber gelangt. Dort wird es in Gallensäuren umgewandelt und lagert sich nicht in den Gefäßen ab.

Hepatitis Entzündung der Leberzellen. Meist bedingt durch Viren oder übermäßigen Alkoholkonsum.

Ikterus Gelbsucht durch Übertritt von Bilirubin ins Blut.

LDL-Cholesterin Umgangssprachlich als „schlecht" bezeichnetes Cholesterin. Es lagert sich in oxidierter Form bevorzugt in den Gefäßen ab.

Leberzirrhose Knotige Veränderungen des Lebergewebes, häufig mit verstärkter Bildung von Bindegewebe. Die Leber wird hart und kann im Endstadium schrumpfen. Leberzirrhosen sind oftmals Folgen übermäßigen Alkoholkonsums und können über Jahre entstehen.

Leichte Vollkost Abwandlung der Vollkost, indem sie auf typische Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Übelkeit) auslösende bzw. schwer verdauliche Lebensmittel verzichtet.

Lipoproteine Proteine, die das wasserunlösliche Cholesterin im Blut transportieren. Zwei davon sind die sogenannten

Lipoproteine Proteine, die das wasserunlösliche Cholesterin im Blut transportieren. Zwei davon sind die sogenannten LDL- und HDL-Lipoproteine. LDL-Lipoproteine bringen das Cholesterin von der Leber in die Gewebezellen (das analog HDL-Cholesterin heißt), die LDL-Lipoproteine übernehmen den Abtransport zurück zur Leber (LDL-Cholesterin).

mct-Fette Fette mit mittelkettigen Fettsäuren, die wenig Verdauungsaufwand benötigen. Die Schleimhautzellen des Dünndarms können sie ohne vorherige Aufspaltung durch Gallensäuren und Enzyme aufnehmen.

Pankreatitis Entzündung der Bauchspeicheldrüse, akut oder chronisch.

Pankreatektomie Entfernung von Teilen der Bauchspeicheldrüse, zum Beispiel als Folge von Tumoren. In der Regel werden daneben auch Teile des Magens, der Zwölffingerdarm, die Gallenblase und die Milz entfernt.

Steatorrhoe Übermäßige Ausscheidung von unverdautem Fett über den Stuhl.

Vollkost Ernährungsform, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einem ausgewogenen Verhältnis enthält und sich am individuellen Kalorienbedarf orientiert.

Weitere Ratgeber *rund um gesunde Ernährung und andere Gesundheitsfragen finden Sie neben kompetenter individueller Beratung in Ihrem Reformhaus®.*

- Einkaufsführer für Allergiker
- Bluthochdruck
- Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Gesunder Darm
- Diabetes
- Erkältungskrankheiten
- Fasten und Ernährungskuren
- Fruktoseintoleranz
- Gicht und erhöhte Harnsäure
- Krebserkrankungen
- Milch-/eifreie Ernährung – plus Tipps bei Laktoseintoleranz
- Neurodermitis
- Nieren, Blase, Prostata
- Osteoporose
- Rheumatische Erkrankungen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Sportler
- Vitamine und Mineralstoffe
- Wechseljahre
- Wohlfühlgewicht
- Zöliakie

Berichte und Reportagen, die Orientierung geben, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, finden Sie jeden Monat in der aktuellen Ausgabe des ReformhausKuriers! Das Magazin für gesundes Leben erhalten Sie kostenlos in den Reformhäusern. Mit zusätzlichen Tipps und Trends zu Ernährung und Kosmetik, aktuellen Informationen zu Natur und Umwelt und mit jeder Menge leckerer vegetarischer Rezepte.
www.reformhauskurier.de

neuform QUALITÄT

Im Reformhaus® gibt es eine 80-jährige Geschichte und Erfahrung mit **ganzheitlicher Qualitätsarbeit** für gesunde und ehrliche Lebensmittel.
Dieser **Qualitätsanspruch** an natürliche und hochwertige Lebensmittel – für die das Reformhaus® in seiner 125-jährigen Geschichte immer wieder Vorreiter war – gilt heute mehr denn je:

NATÜRLICH
nur ausgewählte Rohstoffe aus gesicherter Herkunft

- Naturbelassene Rohstoffe bevorzugt aus kontrolliert biologischem Anbau
- Verzicht auf jegliche Art von Gentechnik und gentechnischen Rohstoffen
- Verwendung rückstandsarmer, natürlich wirksamer Inhaltsstoffe

UNVERFÄLSCHT
nur schonend verarbeitete Naturerzeugnisse ohne künstliche Zusätze

- Keine künstlichen Geschmacksverstärker oder Aromen
- Keine gehärteten Fette
- Keine Bestrahlung oder bestrahlten Zutaten
- Keine Zusatz- und Konservierungsstoffe chemisch-synthetischer Herkunft

SICHER
nur laborgeprüfte, hochwertige Produkte

- Strenge interne und externe Qualitätskontrollen
- Rückstandsgrenzen weit unter gesetzlicher Norm
- Transparente, vollständige Angabe jeder einzelnen Zutat auf der Verpackung
- Zusatz- und Hilfsstoffe weit unter der gesetzlichen Norm

RESPEKTVOLL
nur ethisch einwandfreie Herkunft

- Keine Tierversuche für Kosmetikprodukte
- Rohstoffe aus artgerechter Tierhaltung
- Fair gehandelte Waren
- Ökologisch durchdachte Verpackungen
- Verschiedene soziale und ökologische Förderprojekte

FÜRSORGLICH
nur beste Beratung durch freundliches Fachpersonal

- Ständige Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter im Reformhaus an der Reformhaus Fachakademie
- Hohe fachliche Kompetenz aller Mitarbeiter in den Bereichen Ernährung, Nahrungsergänzung, Naturkosmetik, Allergikerkost und Naturarznei

Qualitätsprodukte aus dem Reformhaus seit 1887

Mehr zum Thema Produktqualität finden Sie auch auf www.reformhaus.de.

4232

Reformhaus

ReformhausMarketing GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
T: +49 (0)40/ 28 05 819 - 14
F: +49 (0)40/ 28 05 819 - 19

www.reformhaus.de
www.reformhauskurier.de

4 030106 042327

UVP € 2,50