



Fotos: DSO



[www.lebertransplantation.eu](http://www.lebertransplantation.eu)

**Kurzvortrag:**

# **Besonderheiten in der Ernährung vor und nach einer Lebertransplantation**

**Seminar der BAG Selbsthilfe am 23.5.2023**

Jutta Riemer

[jutta.riemer@lebertransplantation.de](mailto:jutta.riemer@lebertransplantation.de)

Tel: 07946 - 3090166



bundesweiter  
Patientenselbsthilfeverband  
1400 Mitglieder  
Lebertransplantierte  
Wartelistenpatienten  
Angehörige  
60 SH-Gruppen  
100 Ansprechpartner  
7 Koordinatoren

- Beratung persönlich, per Mail oder Telefon
- Gruppentreffen
- Seminare
- Patientenveranstaltungen
- Info Organspende
- Politisches Engage.
- Medien zur Information

Zeitschrift  
Lebenslinien

Patienteninfos



[www.lebertransplantation.eu](http://www.lebertransplantation.eu)

Newsletter

# Viele Lebererkrankungen führen letztendlich zur Leberzirrhose

- **Infektionserkrankungen:** Hepatitis B, C, D, E
- **Autoimmune Erkrankungen:** Autoimmunhepatitis, Gallenwegserkrankungen (PSC, PBC)
- **Erbte Krankheiten:** Morbus Wilson, Hämochromatose, weitere ...
- **Toxische Erkrankungen:** Medikamente, Alkohol, ...
- **Leberkrebs (HCC):** häufig Folge einer Zirrhose
- **Fettlebererkrankung:** NAFL, NASH, ASH

# Ernährung vor der Lebertrans- plantation



## Folgen einer Zirrhose:

u.a.

- Eiweißabbau in der Muskulatur (Sarkopenie)
- Untergewicht
- Wassereinlagerungen (Aszites)

## Besonderheiten in der Ernährung:

- Ausreichende Kalorienzufuhr
- Ausreichend Eiweißzufuhr
- Individuell nach Grunderkrankung und Ausmaß der Zirrhose:
- Ggf. Meidung von Cu, Fe,
- ggf. Flüssigkeitsreduktion
- Reduzierte Na-Zufuhr (kein Zusatzsalz, industrielle LM)

# Ernährung nach der Lebertrans- plantation



## Herausforderungen:

- Neigung zu Übergewicht
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit durch **Immunsuppressive Medikamente**
- (z.B. Salmonellose)
- Interaktion mit Immunsuppressiva
- Nierenprobleme

## Besonderheiten in der Ernährung:

- Normalisierte Stoffwechsellage!  
Ausgewogene, abwechslungsreiche Kost, wenig vorgefertigte Lebensmittel ...
- Hygiene beachten. Ei, Fisch, Fleisch nur durchgegart. Salat, Gemüse, Obst gut waschen/putzen, keine Rohmilchprodukte
- Mikronährstoffbedarf: Vit. D, Mg, Ca ...
- Interaktionen von bestimmten Lebensmitteln mit Medikamenten beachten (Verzicht auf: Grapefruit, Johanniskraut, Cranberry)
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr



Lebertransplantierte  
Deutschland e.V.

Jutta Riemer  
Stv. Vorsitzende  
[Jutta.riemer@lebertransplantation.de](mailto:Jutta.riemer@lebertransplantation.de)  
Tel: 07946 - 3090166

Über 500 geschenkte Lebensjahre  
durch Organspende und Transplantation



**DANKE**  
**fürs Zuhören!**