

Von Rucola bis Orangen

Was Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse mögen

Hin und wieder Verdauungsbeschwerden, gelegentliches Völlegefühl oder kurzzeitig der Blähbauch nach einem üppigen Essen – wer kennt das nicht? Was harmlos klingt und meistens unbedenklich ist, kann aber auch, wenn die Beschwerden öfter auftreten, auf eine Störung bzw. eine Überforderung von Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse hinweisen. Die gute Nachricht: Für die Gesundheit dieser Organe kann jede und jeder selbst eine ganze Menge tun.

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel ein. Da ihre Funktionen ineinandergreifen, sollten Erkrankungen und Beschwerden nicht isoliert betrachtet und bei der Behandlung alle drei Organe einbezogen werden. Die im rechten Oberbauch liegende Leber ist

das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers. Pro Stunde fließen 90 Liter Blut durch die Leber, das sind über 2 000 Liter Blut in 24 Stunden, in denen unzählige komplexe Stoffwechselprozesse ablaufen. Wegen dieser außerordentlichen Leistungsfähigkeit wird sie oft als „chemische Fabrik“ bezeichnet.

Von
Maria Lohmann,
Heilpraktikerin

MCT-Fette MCT-Fette sind spezielle mittelkettige Fette, die vom Darm auch ohne Gallensaft oder Pankreasenzyme sofort aufgenommen und verdaut werden. Sie sind leichter verdaulich als Butter oder Öl und können eine Alternative bei Fettverdauungsstörungen sein. Sie finden sich zum Beispiel in Kokosfett, das in Form von MCT-Öl oder MCT-Margarine angeboten wird. Ihr Geschmack ist allerdings gewöhnungsbedürftig und der Körper muss sich langsam daran gewöhnen.

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

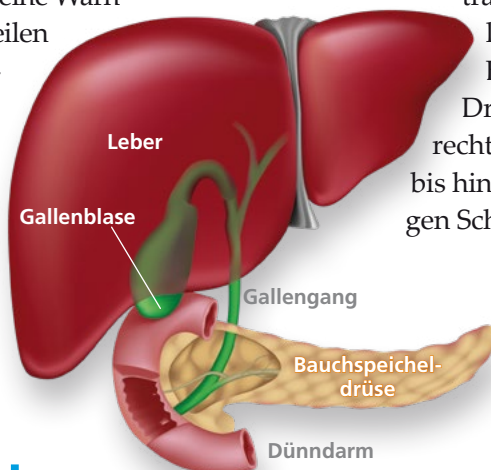
Ihre wichtigsten Aufgaben sind die Produktion von Gallensaft für die Fettverdauung, Filterfunktion und Entgiftung des Körpers von Stoffwechselendprodukten, Alkohol und Medikamenten. Sie managt aber auch den Zuckerstoffwechsel und stellt lebensnotwendige Eiweißstoffe her. Eine weitere Aufgabe der Leber ist die Produktion von Cholesterin, das unter anderem zur Bildung der Gallensäuren benötigt wird. Die Leber besitzt – anders als andere Organe – selbst keine Schmerzrezeptoren. Sie sendet daher im Anfangsstadium einer Lebererkrankung keine Warnsignale. Bisweilen bemerken Betroffene, dass sie weniger tatkräftig sind, schneller ermüden, Kopfschmerzen haben oder ihre

Leistungsfähigkeit abnimmt. Deshalb heißt es in der Medizin „Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“.

Fetthaltiges regt den Gallenfluss an

An der Leber ist die birnenförmige Gallenblase befestigt, sie dient als Reservoir für den Gallensaft. Ihre wesentliche Aufgabe besteht in der Speicherung und Eindickung des Gallensaftes. Die Aufnahme fetthaltiger Mahlzeiten regt den Gallenfluss an. Eine Behinderung des Gallenflusses kann durch Gallensteine entstehen. Je nach Größe bereiten sie keine, wenige oder größere Probleme. Bei größeren Steinen reichen die Beschwerden von Fettunver-

träglichkeit, Völlegefühl sowie Blähungen und Druckgefühl im rechten Oberbauch bis hin zu krampfartigen Schmerzen.



Die Leber besitzt – anders als andere Organe – selbst keine Schmerzrezeptoren.

Was Bauchspeicheldrüse und Galle verbindet

Die relativ kleine Bauchspeicheldrüse (Fachbegriff Pankreas) liegt zum größeren Teil hinter dem Magen. Mit nur 15 Zentimeter Länge und einem Gewicht von lediglich 100 Gramm ist sie die bedeutendste Verdauungsdrüse des Körpers. Gleichzeitig reguliert sie den Zuckerstoffwechsel. Bei einer Schwäche der Bauchspeicheldrüse werden zu wenige Verdauungssäfte gebildet und fettreiches Essen wird nicht mehr gut vertragen. Galle und Bauchspeicheldrüse haben einen gemeinsamen Ausgang zum Dünndarm.

Volkskrankheit Fettleber

Die Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen in Deutschland. Viele Betroffene sind ahnungslos, denn sie spüren nichts davon. Längst nicht immer ist wie oft angenommen hoher Alkoholkonsum schuld. Immer öfter liegt ein Überangebot von Kalorien zugrunde, eine sogenannte Überernährung. Ist die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate nämlich zu hoch, beginnt die Leber, überschüssige Energie in Form von Leberfett zu speichern. Üppige Mahlzeiten und ein hohes Angebot rasch verfügbarer Kohlenhydrate, vor allem Fruktose, Glukose und Sac-

Was Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse vertragen und was sie nicht mögen

Gemüse und Salate: Alle Gemüse und Salate, besonders junges, zartes Gemüse, Gemüse mit vielen Bitterstoffen wie Artischocken, Brokkoli, Avocado, Zucchini, Radieschen, Karotten, Staudensellerie, Mangold, Salate, vor allem Blattsalate mit hohem Anteil an Bitterstoffen wie Rucola, Chicorée, Radicchio, Endivien, Löwenzahn, Kräuter

⚡ **Vorsicht:** Zwiebeln, Lauch, Paprika, Pilze, Hülsenfrüchte, Weißkohl, Grünkohl, Sauerkraut, Rotkraut, Wirsing, Mais, Süßkartoffeln; Schnittlauch auf Verträglichkeit testen!

Obst: Aprikosen, Beerenfrüchte, Orangen, Mandarinen, Wassermelonen, Pfirsiche, Sauerkirschen, Papayas, Kiwis, Passionsfrüchte, Bananen nur in kleinen Mengen

⚡ **Vorsicht:** unreifes Obst, Weintrauben, Honigmelone, Feigen

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Pellkartoffeln, Kartoffelstampf und -püree, Ofenkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat mit Öl

⚡ **Vorsicht:** Pommes frites, Chips und Flips, Püree als Fertigprodukt, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Besser meiden:

Alle Produkte mit Zusatzstoffen wie Farbstoffen, Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungs- und Süßungsmitteln, Aromastoffen, Gelier- und Verdickungsmitteln (Fast Food) Lebensmittel, die häufig Blähungen hervorrufen: Bohnen, Erbsen, Linsen, Zwiebeln, Rettich, Sauerkraut, Trockenobst, rohe Pflaumen, Birnen. Apfelsaft, Bier, kohlen säurehaltige Getränke, Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Fruktose, Xylit, Mannit sowie Milchzucker (Laktose)

charose, und zu wenig Bewegung – all das führt zu einer Verfettung

Milch und

Milchprodukte:

Fettarme Milch, fettarmer Naturjoghurt 1,5%, Kefir, Buttermilch, Magerquark, Hüttenkäse, saure Sahne

⚡ **Vorsicht:** Vollfettstufe bei Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand

Käse: Magere Käse- und Frischkäsesorten (bis 30% Fett i. Tr.), Harzer Käse, körniger Frischkäse, Edamer, Gouda, Bergkäse, Harzer Käse, fettarmer Schafskäse und Pecorino

⚡ **Vorsicht:** Camembert, Weichkäse, Doppelrahmfrischkäse

Brot, Teigwaren: Fein gemahlene Vollkornbrote ohne ganze Getreidekörner, bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen und Gerste.

⚡ **Vorsicht:** Frisches Brot, grob gemahlene Vollkornbrote

Öle und Fette: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, wenig Butter

⚡ **Vorsicht:** gehärtete Fette, Palmfett, Butterschmalz, Kokosöl, Schmalz, Soja- und Erdnussöl



tion der Leber. Die gute Nachricht: Eine Fettleber ist zunächst ungefährlich. Durch eine Ernährungsumstellung kann die Verfettung abgebaut werden und sich das Organ teilweise oder vollständig regenerieren. Deshalb lohnt es sich immer, lebergesund zu leben. Die gesunde Ernährung sollte beispielsweise Gemüse, sättigendes Eiweiß (Nüsse, Hülsenfrüchte,

Fisch, Geflügel), pflanzliche Öle (Leinöl, Weizenkeimöl) und zuckerarme Obstsorten vorsehen.

So macht richtig essen gesund

Die Chancen für eine Erholung und Regeneration der Leber, für eine Entspannung von Galle und Bauchspeicheldrüse stehen sehr hoch. Das ersehnte Wohlbefinden und gute Bauchgefühl können durch eine bewusste



© I am png/Adobe Stock



Maria Lohmann ist seit über 25 Jahren Heilpraktikerin, Medizinjournalistin und Autorin vieler medizinischer Publikationen im Fach- und Ratgeberbereich, die auch in andere Sprachen übersetzt werden. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Naturheilkunde einschließlich gesunder Ernährung und der Erforschung des gesunden Mikrobioms. Ernährung, Naturheilkunde, Säure-Basen-Haushalt, Labor und mehr davon auf <https://www.maria-lohmann.de/>



Buchtipps

Lohmann, Maria: „Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Alle wichtigen Regeln für eine verträgliche Ernährung“. Humboldt Verlag, Hannover 2022, ISBN 978-3-8426-3070-3, € 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Lohmann, Maria: „Säure-Basen-Kochbuch“, Der Klassiker mit über 140 einfachen Rezepten zum Entgiften und Wohlfühlen, ISBN: 9783432112176, 6. Auflage, Trias Verlag 2021, € 17,99



Ernährung und Lebensstiländerungen zurückkehren.

Hierfür folgende Tipps:

- Koch' möglichst immer frisch. Dann weißt du auch genau, was auf deinem Teller landet.
- Ballaststoffe wie Hafer & Co. fördern die Ausscheidung von

Cholesterin und Giftstoffen.

- Lebergesunde Ernährung enthält Gemüse, sättigendes Eiweiß (Nüsse, Fisch, Geflügel), pflanzliche Öle (Leinöl, Weizenkeimöl) und zuckerarme Obstsorten. Besonders die Gallenblase braucht Bitterstoffe, um richtig arbeiten zu können.
- Iss' immer mehr Gemüse als Obst.
- Gib' pflanzlichem Eiweiß den Vorzug vor tierischem Eiweiß, weil es fettarm, cholesterinfrei

und leichter verdaulich ist.

- Schütze deine Leber vor zuviel Fruchtzucker (Fructose) in verarbeiteten Lebensmitteln.
- Kaffee (bis zu drei Tassen) hilft beim Abbau von Leberfett und senkt das Risiko für Lebererkrankungen. Das wurde in einer aktuellen Studie bestätigt.
- Zu heiße und zu kalte Speisen verträgt die Bauchspeicheldrüse nicht gut.

DG

Anzeige

Natürliche Mineralien für Ihr Wohlbefinden

MMS GOLD® Hydromineralien Badezusatz

Mineralien sind von essentieller Bedeutung für zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper. MMS-Gold® enthält eine vielfältige Mischung von über 60 Mineralien und Spurenelementen in flüssiger, ionischer Form. Diese spezielle Form erlaubt es dem Körper, die Mineralien direkt über die Haut aufzunehmen.

Unterstützung des Stoffwechsels und Prävention

Die enthaltenen Mineralien spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung eines reibungslosen Stoffwechsels. Sie dienen als Grundlage für eine optimale Funktion des Körpers und können dazu beitragen, ernährungsbedingten Defiziten vorzubeugen, die mit bestimmten gesundheitlichen Herausforderungen in Verbindung stehen können.

Die Vorteile von MMS-Gold®

- Unterstützung der Zellfunktion
- Ausleitung unerwünschter Stoffe
- Optimierung des Wassers
- Vollständiges Spektrum an Spurenelementen
- Positive Auswirkungen auf den Körper
- Förderung von Sauerstoffzufuhr und Nährstoffaufnahme
- Stimulation der Zellaktivität
- Bei oxydativem Stress
- Tiefgreifender Wasseraustausch
- Verbesserung enzymatischer Funktionen
- Positiver Einfluss auf Hormone

Bestellnummer 1400077: 100 ml
Bestellnummer 1400078: 500 ml

Bestellungen unter www.jimhumbleverlag.com

*Tun Sie
Ihrem
Körper etwas
Gutes!*



**JIM
HUMBLE
VERLAG**

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein

www.jimhumbleverlag.com
info@jimhumbleverlag.com