

# Das große Fettleber Kochbuch



Mit 150 leckeren und schmackhaften Rezepten zur  
Vorbeugung von Fettleberbeschwerden!  
Inklusive 14 Tage Entgiftungsplan und  
Ernährungsratgeber

Martha Bergmann

2024

© Alle Rechte vorbehalten

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>8</b>
<b>Die Funktion der Leber .....</b>	<b>8</b>
<b>Was ist eine Fettleber? .....</b>	<b>9</b>
<b>Anzeichen für die Nichtfunktion der Leber .....</b>	<b>10</b>
<b>Bevorzugte Lebensmittel .....</b>	<b>11</b>
<b>Lebensmittel, die vermieden werden sollten .....</b>	<b>12</b>
<b>Übergang zu den Rezepten .....</b>	<b>13</b>
<b>Frühstück.....</b>	<b>14</b>
Bananenbrötchen.....	15
Skyr mit Honig und Nüssen .....	16
Spiegelei in Butter .....	17
Herzhaftes Käse-Quark Brötchen.....	18
Erdbeerbrei .....	19
Toastbrot mit Mango Scheiben.....	20
Schafskäse mit Gemüse .....	21
Porridge mit Beeren und Mandeln .....	22
Pancakes mit Bananen (Low-Carb) .....	23
Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse .....	24
Omelette mit Pilzen und Cheddar Käse .....	25
Früchtequark mit Leinöl .....	26
Beeren Müsli .....	27
Avocado Waffeln.....	28
Himbeer-Kokos-Porridge.....	29
Kokos Rührei mit Nori Algen .....	30
Tomaten Omelette mit Feta Käse .....	31
Chia-Kokosjoghurt mit Obst.....	32
<b>Getränke und Smoothies.....</b>	<b>33</b>
Himbeersshake mit Mandelmus.....	34
Kaffee Smoothie.....	35
Fenchelsamentee .....	36
Löwenzahntee .....	37
Grüner Smoothie.....	38
Kakao-Cashew-Milch.....	39

---

Orangen Eistee .....	40
Erdbeer-Spinat Smoothie .....	41
Apfel Ananas Saft .....	42
Bananen Möhren Saft .....	43
Chia Wasser mit Kiwi.....	44
Zimt Wasser mit Grapefruit .....	45
Lavendelwasser mit Himbeeren.....	46
Bananenmilch .....	47
Gurkenwasser mit Zitrone.....	48
Grüner (Eis-)Tee .....	49
<b>Aufstriche &amp; Vorspeisen</b> .....	50
Artischockencreme .....	51
Lebkuchencreme .....	52
Selbstgemachte Erdnussbutter .....	53
Käsecreme.....	54
Minze Dip .....	55
Rucola Pesto.....	56
Schoko Bananen Brotaufstrich.....	57
Walnuss Aufstrich .....	58
Avocado Feta Dip .....	59
Gemüsespieß mit Kräuterquark .....	60
Olive n Dip.....	61
Schokocreme mit Haselnüssen .....	62
Guacamole .....	63
Avocado mit Tomaten Füllung .....	64
Hummus .....	65
Quarkaufstrich nach italienischer Art .....	66
Quittengelee .....	67
<b>Mittagessen</b> .....	68
Grilltomaten mit Feta Käse .....	69
Grillgemüse in der Auflaufform .....	70
Pasta mit Tomaten und Spargel.....	71
Steakburger mit Rotkohl .....	72
Marinierte Hähnchenbrust .....	73
One-Pot Pasta .....	74
Ratatouille .....	75

---

Feta Gemüsepfanne .....	76
Seelachs mit Rahmspinat .....	77
Zwei Bohnen Chili.....	78
Kartoffelgratin .....	79
Gemüse Curry mit Koriander .....	80
Rinderhackbällchen.....	81
Gemüsepfanne mit Tofu .....	82
Zucchininudeln mit Pilzen .....	83
Rinderfiletstreifen mit Erdnussbutter .....	84
Auberginen Auflauf mit Mozzarella .....	85
<b>Abendessen</b> .....	86
Gebratene Tomaten mit Champignons.....	87
Gefüllte Schinkenrollen mit Vollkornbrot .....	88
Körnerbrot mit Leinsamen .....	89
Möhren-Eiweiß Brot.....	90
Quark Eiweiß Brot .....	91
Honigofen-Tomaten mit Burrata.....	92
Möhrenkartoffelbrei mit Mango.....	93
Bunte Wraps mit Gemüse .....	94
Schafskäse Pasta .....	95
Avocado Pommes.....	96
Gegrillte Kräutertomaten.....	97
Gegrillter Feta Käse .....	98
Zucchini Frittata .....	99
Kartoffel Spargel Pfanne .....	100
Gefüllte Eier mit Oliven .....	101
Tomate Mozzarella mit Avocado .....	102
<b>Suppen</b> .....	103
Basilikum Dickmilch Suppe.....	104
Gemüse Brokkoli Suppe .....	105
Erbsensuppe mit Feta und Dill .....	106
Cremige Kartoffel-Lauch Suppe .....	107
Cremige Zucchini-suppe mit Thymian.....	108
Feine Brokkoli Suppe mit Basilikum .....	109
Fleischbrühe mit Eigelb .....	110
Spinat Suppe mit Parmesan .....	111

---

Miso Suppe.....	112
Geflügelsuppe mit Spinat.....	113
Erdbeersuppe (süß).....	114
Bärlauch Cremesuppe.....	115
Radieschen Spargel Suppe.....	116
Möhrensuppe.....	117
Paprikasuppe.....	118
<b>Salate.....</b>	<b>119</b>
Bunter Salat.....	120
Gemüse Salat mit Schinken.....	121
Kohlrabi Salat.....	122
Brokkoli Kräuter Salat.....	123
Mango Avocado Salat.....	124
Salat mit weißen Bohnen.....	125
Bunter Thunfischsalat.....	126
Zucchini Lachs Salat.....	127
Gurkensalat.....	128
Chinakohl Möhrensalat.....	129
Gurken Tomaten Salat.....	130
Blattsalat mit bunten Tomaten.....	131
Marokkanischer Bohnensalat.....	132
Nektarinen-Brombeeren Salat.....	133
Gurken-Minze-Salat.....	134
Tomatensalat.....	135
Paprika Salat.....	136
<b>Snacks/Beilagen.....</b>	<b>137</b>
Bratapfel.....	138
Gemüse Muffins.....	139
Kichererbsen Snack (pikant).....	140
Parmesancracker mit ital. Kräutern.....	141
Wassermelone am Spieß.....	142
Würzige Kerne.....	143
Feigenbällchen mit Pistazien.....	144
Getrocknete Tomaten mit Knoblauch.....	145
Gebratene Mini-Paprika.....	146
Getrocknete Apfelringe.....	147

---

Hähnchenspieße mit Oliven .....	148
Pumpnickel Brote mit Frischkäse.....	149
Marinierte Oliven .....	150
Leckerer Frozen-Banana Snack .....	151
Tzatziki.....	152
Feta Wassermelonen Häppchen .....	153
Gegrillter Fenchel.....	154
Bratkartoffeln.....	155
<b>Desserts</b> .....	156
Kokospralinen .....	157
Schoko Kokos Pudding .....	158
Nusschokolade .....	159
Schokoeiscreme (vegan) .....	160
Wassereis am Stiel .....	161
Joghurt mit Honig.....	162
Schoko Popsicles .....	163
Schichtbecher mit Blaubeere und Brombeere.....	164
Avocado Schoko Mus .....	165
Beeren Joghurt Eis.....	166
Joghurt mit Erdbeeren und Minze .....	167
Heidelbeer-Joghurt Eis .....	168
Erdbeerquark .....	169
Gegrillte Bananen-Erdbeeren-Spieße .....	170
Blaubeeren mit Schlagsahne.....	171
Mousse au Chocolat.....	172
<b>14 Tage Entgiftungsplan</b> .....	<b>173</b>
<b>Schlussworte</b> .....	<b>175</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>176</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>176</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>176</b>

---

## Einleitung

Viele Menschen leiden unter Lebererkrankungen, einige wissen nicht mal, dass sie an einer Erkrankung leiden.

Tausende Menschen denken, dass man nur an der Leber erkranken wird, wenn man unter einem Alkoholproblem leidet oder zu viel Alkohol trinkt, sie wissen jedoch nicht, dass die Leber ein sehr wichtiges Filterorgan ist und nicht nur von einer Alkoholabhängigkeit erkranken kann.

Heutzutage gibt es zahlreiche Therapiemaßnahmen, um die Leber zu schützen und Krankheitsursachen zu vermeiden.

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Therapie oder um eine Krankheit zu umgehen ist die Ernährung, da die meisten Erkrankungen durch eine Fehl- oder Überernährung auftreten.

Aber auch die Durchführung von falschen Diäten oder die Unterernährung können zu Erkrankungen führen und wenn diese nicht erfolgreich therapiert oder behandelt werden, können diese ganz schnell zu chronischen Erkrankungen führen.

In diesem Buch gebe ich Ihnen einen Leitfaden an die Hand, wie man sich gesund ernähren und eine Fettleber besiegen kann.

Mit 150 Rezepten und einem 2-wöchigen Ernährungsplan sollte es Ihnen möglich sein Ihr Ziel und die Bekämpfung einer Fettleber erfolgreich zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei der Zubereitung der zahlreichen leckeren Rezepte!

Ihre

*Martha Bergmann*

## **Über die Autorin**

Als Ernährungsberaterin in Köln habe ich täglich mit den Folgen zu tun, welche die Fettleber auslöst.

Wer eine Fettleber hat und darunter leidet, kann sehr viel selbst unternehmen, um die Leiden zu mindern. Es ist sogar möglich, die Beschwerden dauerhaft loszuwerden.

Die mediterrane Ernährung bietet hierfür die bestmögliche Unterstützung. Wer viel Gemüse, Fisch, weißes Fleisch oder auch Obst mit sehr geringem Fruchtzuckeranteil zu sich nimmt, ist auf dem richtigen Weg.

Zu viel Fett macht nicht nur dick, sondern auch krank. Viel zu oft wird dieses Thema allerdings unterschätzt. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Fettanteil in der Ernährung zu reduzieren.

Durch meine berufliche Erfahrung weiß ich, dass Menschen vor allem der erste Schritt in ein fettfreies Leben sehr schwerfällt. Nach vielen erfolgreichen Büchern, die sich ebenfalls mit Themen rund um die Ernährung befassen, habe ich mich vor einiger Zeit dazu entschlossen, einen Ratgeber zur fettfreien und Leber schonenden Ernährung zu schreiben.

Meine Intention ist es, Ihnen zu einem Leben, ohne oder zumindest mit nur wenig Fett zu verhelfen. Sie müssen nicht komplett auf Fett verzichten, denn das ist gar nicht möglich.

Es gibt allerdings einige hervorragende Alternativen, die unseren Körper weitaus weniger belasten oder schädigen. All meine Erfahrungen und Erkenntnisse habe ich Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

## **Die Funktion der Leber**

Die Leber ist das zweitgrößte Organ, nach der Haut, im menschlichen Körper.

Sie liegt im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells und wiegt bei einem ausgewachsenen Menschen ca. 1,4 kg. Sie ist eins der

wichtigsten Organe eines Menschen, da sie für die Filterung von Giftstoffen und deren Ausscheidung zuständig ist. Außerdem nimmt sie eine zentrale Rolle im Stoffwechsel ein, da sie die Nährstoffe der Nahrung, die wir zu uns nehmen, umwandelt und bei Bedarf an die Zellen abgibt. Sie wandelt aber nicht nur die Nährstoffe um, sondern speichert die Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe ab.

Sie dient aber auch zur Bereitstellung von Energie und bildet mit der Hilfe von Vitamin K Eiweißstoffe her. Die Leber besitzt aber auch eine immunologische Funktion, das bedeutet, dass sie Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien abwehrt und sich gegen diese Giftstoffe immunisiert.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Leber ist die Regulation des Nährstoffgehaltes im Blut. Deswegen ist die Einhaltung eines konstanten Blutzuckerspiegels sehr relevant, um sich vor möglichen Unterzuckerungen zu schützen.

Die Leber speichert diese Zuckerreserven (Glykogen). Jedoch kann eine übermäßige Zufuhr von Zucker zu Schädigungen führen, da der Zucker in Fettsäuren umgewandelt werden kann, dadurch entsteht dann eine sogenannte Fettleber.

### **Was ist eine Fettleber?**

Unser Lebergewebe enthält ca. 5% Fettgehalt, wenn dieser sich vermehrt, dann wird von einer Fettleber gesprochen.

Dies kann durch die Überernährung von Zucker passieren, da der Zucker, wie bereits erwähnt, sich in Fettsäuren umwandelt. Ein Teil dieser Fettsäuren wird direkt zur Gewinnung von Energie verwendet.

Die überschüssigen Fettsäuren werden auch Triglyzeride genannt und können vom Körper nicht ausgeschieden werden. Der Fettanteil in einer Leber kann bis zu 50% ansteigen.

Eine weitere mögliche Ursache für die Fettleber ist, wenn der Körper zu viele Giftstoffe zu sich nimmt und diese nicht mehr ausreichend verstoffwechselt werden können, durch den Überschuss an

Giftstoffen bildet sich ebenfalls eine Fettleber. Eine Fettleber lässt sich bei einer Ultraschalldiagnostik erkennen.

Außerdem verspüren Betroffene ein unangenehmes Druckgefühl im rechten Oberbauch, dieser kann auch anschwellen. Des Weiteren verspüren sie ein Völlegefühl.

Die Fettleber kann folgende Auslöser haben:

- Übergewicht, Überernährung
- Keine oder wenige körperliche Aktivitäten
- Zu viel oder regelmäßiger Alkoholenuss
- Andere Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen
- Medikamente
- Immunerkrankungen oder chronische Erkrankungen im Bauchraum

Es gibt zwei verschiedene Arten einer Fettleber, eine alkoholische und eine nicht-alkoholische Fettleber.

Die nicht-alkoholische Fettleber entsteht meist durch eine Überernährung oder Übergewicht, oder durch eine zu große Aufnahme von Fruchtzucker.

Durch eine Fettleber entstehen für Betroffene einige Folgen, wie die Störung der Leberzellen, die Entgiftung des Körpers oder auch die Verdauung sowie die Blutgerinnung sind mögliche Folgen.

Daher sollten Betroffene eine angemessene Therapie anstreben, zuerst sollte der Auslöser einer Fettleber festgestellt werden und anschließend abgeschafft werden. Entweder durch die Vermeidung von Alkohol oder einer richtigen Ernährung.

## **Anzeichen für die Nichtfunktion der Leber**

Da die Leber ein stilles Organ ist, werden viele Lebererkrankungen erst sehr spät, oder teilweise auch gar nicht erkannt, erkrankte Patienten beklagen sich nicht über Schmerzen, deswegen bleiben Erkrankungen unbemerkt. Deswegen ist es umso wichtiger, dass die

Leberwerte regelmäßig kontrolliert werden, oder wenn Betroffene ungewohnte Körpersignale aufweisen oder verunsichert sind, dass sie sich einen Rat von ihrer Ärztin oder Arzt einholen.

Folgend finden Sie eine Checkliste mit Hinweisen, auf die Betroffene einer möglichen Lebererkrankung besonders achten sollten:

- Schlafstörungen, Konzentrationsmangel oder andauernde Müdigkeit
- Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) oder im Bauchraum
- Appetitverlust oder Appetitlosigkeit
- Gelb gefärbte Haut oder Augen
- Starker plötzlich auftretender Juckreiz
- Erhöhte oder zu niedrige Leberwerte (sowohl im Blut, als auch im Urin nachweisbar)
- Druckgefühl oder Schwellungen im rechten Oberbauch
- Starke Gewichtsveränderungen
- Brauner Urin oder lehmfarbener Stuhlgang

### **Bevorzugte Lebensmittel**

Es gibt viele Lebensmittel, die bei einer Lebererkrankung erfolgreich unterstützen können oder diese gar vermeiden können.

Wichtig ist vor allem eine mediterrane Kost und dass Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine eiweißreiche Ernährung beachten.

Außerdem sollte eine ausgewogene Ernährung an Salaten, Früchten oder Hülsenfrüchten beachtet werden.

Folgend finden Sie eine Liste von Lebensmitteln, die eine Fettlebererkrankung unterstützt:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| • Hafer            | • Flohsamen       |
| • Artischocken     | • Löwenzahn       |
| • Vollkornprodukte | • Soja            |
| • Knoblauch        | • Schwarzkümmelöl |

- Omega 3 Fettsäuren
- Mariendistel
- Gelbwurz
- Bockshornklee

Dies sind viele Lebensmittel, die bevorzugt verzehrt werden und ebenfalls wichtige Nährstoffe für eine gesunde Leber sind.

### **Lebensmittel, die vermieden werden sollten**

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Lebensmittel, die bei einer Lebererkrankung gemieden werden sollen.

Es sollte auf jeden Fall auf eine bewusste Reduktion von Fruktose Zucker geachtet werden und ein Vitamin D Mangel sollte ebenfalls vermieden werden, sowie die Störung der Darm Flora.

Außerdem sollten Betroffene auf zuckerreiche Nahrungsmittel oder Weißmehlprodukte, weißer Reis oder weiße Nudeln verzichten und auf Vollkornprodukte zurückgreifen.

Ebenfalls sollten Betroffene auch auf die Einnahme bestimmter Medikamente achten.

Hierzu sollte unbedingt der Hausarzt befragt werden.

Folgend finden Sie eine Liste von Lebensmitteln, die vermieden werden sollen:

- Alkohol
- Fruchtzucker
- Vitamin A
- Rauschpfeffer
- Cassia Zimt
- Obligate Lebergifte (in einigen Medikamenten oder diversen Chemikalien enthalten)

## **Übergang zu den Rezepten**

Im nachfolgenden Rezeptteil finden Sie 150 Rezepte zu köstlichen Speisen und Getränken, die Sie bei einer Fettlebererkrankung unterstützen sollen.

Vom Frühstück angefangen, bis hin zu appetitlichen Snacks, sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein, da auf eine abwechslungsreiche, aber auch geschmacksvolle Ernährung geachtet wurde.

Deswegen wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren der Rezepte und wünsche vorab schon einen guten Appetit!

## Frühstück

Schon am Morgen nach dem Aufstehen sollten Betroffene einer Fettlebererkrankung auf eine zuckerreduzierte und kohlenhydratarme Ernährung achten, damit der Körper sich schon an den Effekt gewöhnen kann.

Dafür gibt es aber zahlreiche köstliche Varianten, die einem dennoch den Morgen versüßen können.



## *Bananenbrötchen*

**Fertig in:** 5 Minuten

**Portionen:** 1 Portion

**Nährwerte:** Kalorien 421 kcal; Kohlenhydrate 52g; Protein 13g; Fett 16g

### **Zutaten:**

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Haselnusskerne
- 1 Banane
- 20 g Zartbitterschokolade

### **Zubereitung:**

1. Als erstes das Brötchen in zwei Hälften teilen und mit dem Magerquark einschmieren.
2. Die Haselnusskerne und Zartbitterschokolade feinhacken und drüberstreuen.
3. Anschließend die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zuletzt das Brötchen noch mit den Bananenscheiben belegen und genießen.

*Guten Appetit!*



## *Skyr mit Honig und Nüssen*

**Fertig in:** 5 Minuten

**Portionen:** 2 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien 373 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 30g; Fett 21g

### **Zutaten:**

- 400 g Skyr
- 1 EL Honig
- 25 g Walnusskerne
- 25 g Mandelkerne
- 2 TL Leinöl
- 1 Messerspitze Vanillepulver

### **Zubereitung:**

1. Zuerst müssen die Mandelkerne und Walnusskerne gehackt werden.
2. Danach muss der Skyr mit dem Honig und dem Vanillepulver vermischt und gut umgerührt werden.
3. Anschließend muss der Skyr in 2 Portionen eingeteilt werden.
4. Zuletzt mit dem Leinöl beträufeln und mit den Kernen verzieren.

*Guten Appetit!*



## *Spiegelei in Butter*

**Fertig in:** 5 Minuten

**Portionen:** 2 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien 103 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 7g; Fett 8g

### Zutaten:

- ½ EL Butter
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, anschließend die Eier hinzugeben und für 3 Minuten köcheln lassen.
2. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren und genießen.

*Guten Appetit!*



## *Herzhaftes Käse-Quark Brötchen*

**Fertig in:** 10 Minuten

**Portionen:** 1 Portion

**Nährwerte:** Kalorien 248 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 17g; Fett 8g

### **Zutaten:**

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL Magerquark
- 50 g Weichkäse
- 1 kleine Zwiebelschalotte
- 1 kleine Tomate
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### **Zubereitung:**

1. Als erstes das Vollkornbrötchen halbieren. Nun die Zwiebelschalotte feinhacken und mit dem Magerquark und dem Weichkäse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
2. Anschließend die Brötchen damit bestreichen. Zuletzt die Tomate waschen und in Scheiben schneiden und das Brötchen damit belegen.
3. Servieren und genießen.

*Guten Appetit!*

## *Erdbeerbrei*

**Fertig in:** 15 Minuten

**Portionen:** 1 Portion

**Nährwerte:** Kalorien 176 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 7g; Fett 4g

### **Zutaten:**

- ½ reife Banane
- 5 reife Erdbeeren
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Rapsöl
- 100 ml Wasser

### **Zubereitung:**

1. Als erstes die Haferflocken mit dem Wasser aufkochen und für 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
2. Währenddessen die Banane schälen und in Scheiben schneiden, die Erdbeeren gründlich waschen, trocknen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Danach die Bananenscheiben und Erdbeerstücke mit den Haferflocken vermengen und alles zu einem Brei zerdrücken oder pürieren.

*Guten Appetit!*

## *Toastbrot mit Mango Scheiben*

**Fertig in:** 10 Minuten

**Portionen:** 1 Portion

**Nährwerte:** Kalorien 343 kcal; Kohlenhydrate 43g; Protein 6g; Fett 15g

### **Zutaten:**

- ½ Mango
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 TL Margarine
- 1 EL Kokosraspeln

### **Zubereitung:**

1. Zuerst das Toastbrot kurz toasten, währenddessen die Mango schälen und in Scheiben schneiden.
2. Danach die Margarine auf beide Toastscheiben streichen und mit den Mango Scheiben belegen.
3. Zuletzt noch mit den Kokosraspeln bestreuen, servieren und genießen.

*Guten Appetit!*

