

4	GELEITWORT DER DEUTSCHEN LEBERHILFE E.V.
6	VORWORT
9	ERKRANKUNGEN DER LEBER – WICHTIG ZU WISSEN
10	Die Leber – Stoffwechselzentrale in unserem Körper
14	Laborwerte Leber
15	Die häufigsten Leberkrankheiten
16	Fettleber – die versteckte Volkskrankheit
20	Akute und chronische Hepatitis
23	Leberzirrhose
29	Leberkrebs
30	Speicherkrankheiten, die die Leber belasten
34	Gallensteine
35	Autoimmune Lebererkrankungen
40	LEBERGESUND ESSEN
40	Energiebilanz im Gleichgewicht
45	Eiweißbewusst essen
50	Kohlenhydrate – Brennstoff für den Körper
54	Ballaststoffe für eine gute Verdauung
56	Fett macht nicht fett, oder doch?
60	Kaffee & Co. sind gut für die Leber!
65	10 Tipps für eine lebergesunde Ernährung

67 LECKERE REZEPTE FÜR EINE GESUNDE LEBER

68 Die Leberdiät: Ihr Einstieg in ein neues Essverhalten

68 Meine Leberdiät für Sie

73 LECKERE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

74 Süße und herzhafte Brotaufstriche

78 Müsli und andere Frühstücksideen

84 Getränke

88 Salate zum Sattessen

100 Hauptgerichte

124 Brotrezepte, Kuchen und Gebäck

142 Desserts

147 ANHANG

147 Organisationen, die weiterhelfen

148 Rezeptregister