

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