

4	GELEITWORT
6	DIE LEBER KOCHT ...
8	AUFBAU UND FUNKTIONEN DER LEBER
8	Aufbau der Leber
8	Funktionen der Leber
10	Die wichtigsten Leberwerte
12	GRUNDLEGENDE REGELN FÜR DIE ERNÄHRUNG
12	Grundprinzip einer lebergesunden Ernährung
12	Die Ernährungspyramide
14	Energiebilanz
19	Eiweiß – der Baustoff des Lebens
20	Fett – viel mehr als nur ein Energieträger
22	Kohlenhydrate – Brennstoff fürs Leben
24	Probiotika – für die Darmgesundheit
24	Ballaststoffe – mehr als nur Ballast
26	Mikronährstoffe – kleine, aber wichtige Helfer
31	Was bietet die Ernährung noch?
34	KRANKHEITSBILDER DER LEBER
34	Die Fettlebererkrankung
41	Morbus Wilson
42	Hämochromatose
45	Cholestatische Lebererkrankungen
46	Leberzirrhose
55	Lebertransplantation

61	JETZT WIRD ES PRAKTISCH: DIE LEBERGESUNDE ERNÄHRUNG
61	In der Küche
63	Tagesmenüpläne
73	122 LEBERGESUNDE REZEPTE
74	Frühstück
94	Suppen
108	Hauptmahlzeiten
160	Zwischenmahlzeiten
208	Gebäck
240	Getränke
253	ANHANG
253	Am Buch beteiligte Institutionen
256	Rezeptregister
259	Stichwortregister