

## **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 Cholestatiche Lebererkrankungen**
- 46 Leberzirrhose**
- 55 Lebertransplantation**

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