

Lebensmittelauswahl

ESSEN BEI FETTLEBER

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht mit geeigneten und weniger geeigneten Lebens- und Nahrungsmitteln bei Nicht-Alkoholischer Fettlebererkrankung (heutzutage Metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung [MASLD] genannt).

LEBENS- MITTEL- GRUPPE	 GEEIGNET	 WENIGER GEEIGNET
Getreide und Beilagen	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Haferflocken, selbstgemachtes und zuckerfreies Müsli, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen und Quinoa)	Weißbrot, Toastbrot, Croissants, Laugengebäck, Käsegebäck, Pommes frites, geschälter Reis, gezuckertes Müsli, Müsliriegel und Cornflakes
Fette und Speiseöle	Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Butter, naturbelassene Nüsse und Kerne, Avocado	Sonnenblumenöl, Distelöl, Schmalz, Palmfett, Sahne, Mayonnaise, Remoulade, gesalzene und geröstete Nüsse
Obst	zuckerarme Sorten: Äpfel, Aprikosen, Beerenobst wie Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Birne, Grapefruit, Kiwis, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Stachelbeeren, Wassermelonen zuckerreiche Sorten in Maßen: Ananas, Bananen, Kakis, Maracujas, Mangos sowie Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven, gezuckertes Apfelmus, Smoothies und Fruchtsäfte
Gemüse	alle Gemüsesorten (frisch oder tiefgekühlt), alle Salatarten, Gurken, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), alle Kohlsorten (inkl. Brokkoli und Blumenkohl), Kürbis, Möhren, Paprika, Pastinake, Pilze und Tomaten besonders geeignet: Gemüse- und Salatarten mit Bitterstoffen, wie Artischocken, Chicorée, Endiviansalat, Löwenzahn, Rucola sowie Ingwer	Gemüsekonserven
Milch- und Milchprodukte, Käse und Eier	Eier, naturbelassene Milchprodukte, Schnittkäse, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse	gezuckerte Milchprodukte mit Fruchtgeschmack (z. B. Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Fruchtbuttermilch), Kakao, Kondensmilch, Light-Produkte (z. B. Mozzarella light), Sahne, Sahnequark, Scheiblettenkäse, Schmelzkäse, Schmierkäse
Fisch, Fleisch und Wurst	alle Fischarten (besonders fettreiche Seefische wie Lachs, Hering, Makrele), Meeresfrüchte (z. B. Muscheln, Krabben), Geflügelfleisch, Rindfleisch, gekochter Schinken, Lachsschinken, Corned Beef, Kassler	panierter Fisch, Fischkonserven in Soße, Krabben in Cocktailsauce, paniertes Fleisch, Schweinefleisch, Bockwurst, Bratwurst, Leberwurst, Teewurst
Vegane Fleischalternativen	alle naturbelassenen Produkte wie Tempeh, Tofu, Seitan oder Lupinenprodukte	hochverarbeitete Produkte wie vegane Schnitzel oder Chicken Nuggets, vegane Mortadella oder Salami-Ersatz, veganer Käse, Lachs-Ersatz
Getränke	Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee, Wasser mit Minze, Zitronen- und Orangenscheiben	Alkohol, Cappuccino, Energy Drinks, Fruchtsäfte, gesüßte Limonaden, Instant-Kakao,
Snacks	Kräuterquark mit Rohkost, Naturjoghurt mit Beerenobst, Hüttenkäse mit Avocado, eine kleine Handvoll Nüsse	Süßigkeiten, Gebäck, gesüßte Milchprodukte, Eiscreme, Chips, Salzstangen
Nüsse und Samen	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	gesalzene Nüsse, Nüsse im Teigmantel, Nüsse mit Schokoladenglasur