



## Leber- und Gallenerkrankungen, was ist das?

- 10 Die Leber versorgt
- 11 Gallenblase: »nur« ein kleines Anhängsel?
- 12 Übergewicht verursacht eine Fettleber
- 13 Richtig essen bei einer Fettleber
- 14 Häufigste Viruserkrankung: Hepatitis B
- 14 Wenn Hepatitis länger als sechs Monate anhält
- 15 Leberzirrhose
- 17 Gallensteinleiden

## Richtig essen bei Leberund Gallenerkrankungen

- Auf diese Lebensmittel können Sie sich verlassen
- 20 Meine besonderen Lebensmittel
- 22 Richtig kochen: So schmeckt die Umstellung
- 26 Antworten auf häufige Fragen
- 29 Unterwegs essen
- 30 Ernährungs-Navi: Hier geht's lang

## Rezepte - reichhaltig und lecker

- Frühstück 36 Mit gut verträglichem Frühstück in den Tag starten.
- Kleine Gerichte Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.
- 64 Hauptgerichte Bekömmliches für den großen Appetit.
- Besonderes Schöne Gerichte, die sich prima für Gäste eignen.

- Beilagen 88 Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.
- 102 Süßes Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.
- 116 Backen Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.



