Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Krankheiten der Leber und »Galle« sind Volkskrankheiten, unter denen Millionen Menschen leiden. Ihr Arzt hat auch bei Ihnen eine Erkrankung der Leber oder des Gallensystems festgestellt und nun sollen Sie auf Ihre Ernährungsweise achten? Was bedeutet die Diagnose für Sie? Dürfen Sie zukünftig nicht mehr nach Lust und Laune genießen und müssen eine strenge Diät einhalten, bei der alles abgewogen wird und nach der Uhr gegessen werden muss? Zum Glück ist die Zeit der Quark-Leber-Diät oder der strengen Schonkost bei Gallensteinleiden längst vorbei. In unserer Praxis beraten wir regelmäßig Patienten, die unter Erkrankungen der Leber und der »Galle« leiden, und haben hier vielfältige, jahrzehntelange Erfahrung.

Wir zeigen Ihnen in unserem Buch genau, worauf es ankommt und welche Regeln Sie tatsächlich einhalten müssen. Diätetik und Ernährungsmedizin sind Felder der Wissenschaft, die einem extremen Wandel unterworfen sind. Richtlinien, die noch vor wenigen Jahren galten, sind heute längst überholt.

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers. Wenn die Leber krank ist, bedeutet das, dass die Ernährungsweise an die Erkrankung angepasst werden muss. Eine gezielte Ernährungsanpassung kann bei praktisch allen Lebererkrankungen helfen. Sie können also viel für sich und Ihre Gesundheit tun.

Die Gallenblase ist überhaupt kein eigenständiges Organ. Sie ist ein kleines Säckchen, in dem die Leber die von ihr gebildete Gallenflüssigkeit speichert. Die Gallengänge und die Gallenblase sind jedoch Orte, wo sich oftmals krankhafte Veränderungen abspielen. Gallensteinleiden sind extrem häufig und betreffen viele Millionen Menschen.

Wir danken den vielen Patienten, die in unserer Diätberatung waren und uns durch ihre Fragen und Probleme bei der Erstellung dieses Buches geholfen haben.

Viel Gesundheit und Spaß beim Nachkochen wünschen Ihnen

Christiane Weißenberger und Sven-David Müller

Müller/Weißenberger, Köstlich essen für Leber & Galle (ISBN 9783432102061), © 2016 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG