



ESSENTIALE

Ernährung bei Fettleber

Dein Alltags-Wegweiser
für eine gesunde Leber



Die gute Nachricht zuerst

Deine Leber verfügt über eine außergewöhnliche Fähigkeit zur Regeneration. Wird eine Fettleber früh erkannt und behandelt, kann sie sich vollständig zurückbilden – und dein wichtigster Hebel dafür liegt auf deinem Teller.

Das erwartet dich:

♥ Warum Ernährung der Schlüssel ist – kurz erklärt	3
♥ 7 einfache Grundregeln für den Alltag	5
♥ Was auf den Teller soll – und was besser nicht	6
♥ Warum Ernährung + Muskelaufbau das Dreamteam sind . .	8
♥ 2 Blitz-Rezepte für den einfachen Einstieg	10
♥ Deine Einkaufsliste zum Abhaken und Ausdrucken	12
♥ Antworten auf die häufigsten Fragen	14

GUT ZU WISSEN

Du bist damit nicht allein

„Fettleber“ klingt erst einmal beunruhigend – dabei ist sie eine der häufigsten Diagnosen überhaupt: Etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist betroffen, viele ohne es zu wissen. Eine Fettleber ist ein Signal deines Körpers – eines, auf das du reagieren kannst.



1 von **4**

Erwachsenen in Deutschland hat eine Fettleber – du bist in guter Gesellschaft.



Reversibel

Früh erkannt und behandelt, kann sich eine Fettleber vollständig zurückbilden.



Teller zuerst

Ernährung und Bewegung sind laut Leitlinien die Basis jeder Behandlung.

Warum überhaupt etwas ändern?

Eine Fettleber tut nicht weh – harmlos ist sie deshalb nicht. Bleibt sie unbeachtet, kann sich die Leber entzünden, vernarben (Fibrose) und langfristig kann daraus eine Leberzirrhose entstehen, die mit starken Einschränkungen der Leberfunktionen einhergeht und damit zu noch mehr ungewollten Beschwerden führt.

So weit muss es aber nicht kommen: Früh erkannt lässt sich eine Fettleber durch eine gesunde Lebensweise oft deutlich verbessern oder sogar vollständig zurückbilden. Genau deshalb lohnt es sich, jetzt anzufangen.

Warum ausgerechnet die Ernährung?

Bei einer Fettleber lagert die Leber überschüssige Energie – vor allem aus Zucker und schnellen Kohlenhydraten – als Fett ein. Dieser Prozess lässt sich umkehren: Studien zeigen, dass bereits eine Gewichtsabnahme von etwa 5–10 % das Leberfett deutlich reduzieren kann.



Diese Symptome könnten auf eine Fettleber hindeuten:

Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Verdauungsbeschwerden oder ein Druckgefühl im rechten Oberbauch.

Der einfachste nächste Schritt ist die Apotheke: Beratung ohne Termin, direkt vor Ort – dort lässt sich klären, ob Essentiale® geeignet ist. Wer es genau wissen will, kann zusätzlich ärztlich die Leberwerte checken lassen.



Übrigens: Ein Hebel, mehrere Gewinne

Fettleber, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette hängen eng zusammen. Die Ernährungstipps in diesem Ratgeber helfen deshalb nicht nur deiner Leber – sie können auch Blutzucker, Blutdruck und Blutfette verbessern. Wer an einer Stelle ansetzt, hilft oft gleich an mehreren.

DEIN FAHRPLAN

7 einfache Grundregeln

1

Iss mediterran

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Fisch, Olivenöl – die Mittelmeerküche ist die am besten untersuchte Ernährungsform bei Fettleber.

2

Trink deine Kalorien nicht

Softdrinks, Säfte und gesüßte Getränke sind Zuckerlieferant Nr. 1. Wasser, ungesüßter Tee – und ja: Kaffee ist erlaubt.

3

Reduziere Zucker & Weißmehl

Vor allem Fruchtzucker in verarbeiteten Produkten belastet die Leber. Süßes wird zur Ausnahme, nicht zur Gewohnheit.

4

Mehr Ballaststoffe

Vollkorn, Haferflocken, Linsen und Gemüse sättigen länger und entlasten den Stoffwechsel.

5

Verzichte auf Alkohol

Eine belastete Leber braucht eine Pause. Jedes Glas weniger ist ein Gewinn.

6

Kombiniere Essen mit Bewegung

Ernährungsumstellung plus Bewegung – idealerweise auch Muskelaufbau – wirkt deutlich stärker als eine Diät allein. Mehr dazu auf Seite 8.

7

Vermeide extreme Diäten

Crash-Diäten können meistens nicht langfristig durchgehalten werden. Dein Ziel ist eine dauerhafte Umstellung in kleinen Schritten, die du gern durchhältst.

Konkret

Was auf deinen Teller soll



Mehr davon

- ♥ Gemüse – gern zu jeder Mahlzeit
- ♥ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- ♥ Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis
- ♥ Fisch, v. a. Lachs, Makrele, Hering
- ♥ Olivenöl & Rapsöl
- ♥ Nüsse eine Hand voll am Tag)
- ♥ Beeren & zuckerarmes Obst
- ♥ Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee
- ♥ Magerquark, Skyr, Naturjoghurt



Weniger davon

- ♥ Weißbrot, helle Nudeln, weißer Reis
- ♥ Rotes Fleisch & Wurstwaren
- ♥ Fertiggerichte & Fast Food
- ♥ Süßes Gebäck & Snacks
- ♥ Sehr zuckerreiches Obst in Mengen (z. B. Trauben, Banane)
- ♥ Frittiertes
- ♥ Honig & Sirupe – Zucker bleibt Zucker



Besser weglassen

- ♥ Softdrinks, Eistee, Energydrinks
- ♥ Fruchtsäfte & Smoothies in Mengen
- ♥ Alkohol – auch Bier & Wein
- ♥ Produkte mit Glukose-Fruktose-Sirup
- ♥ Süßigkeiten als tägliche Gewohnheit

Faustregel für jede Mahlzeit?

Die Hälfte des Tellers Gemüse, ein Viertel Protein (Fisch, Hülsenfrüchte, Quark), ein Viertel Vollkorn-Beilage.
Dazu Wasser statt Süßgetränk – fertig.



DER UNTERSCHIED-MACHER

Warum eine Diät allein nicht reicht

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt: Ein paar Wochen streng gehungert, ein paar Kilo runter – und kurz darauf war alles wieder drauf. Das ist der berühmte Jojo-Effekt, und es ist kein persönliches Versagen, sondern Biologie: Bei Crash-Diäten baut der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab. Weniger Muskeln bedeuten weniger Energieverbrauch – und genau das macht das Zunehmen danach so leicht.

Das Dreamteam: Ernährungsumstellung + Muskelaufbau

Deshalb gilt: Kombiniere deine neue Ernährung mit Bewegung – und idealerweise mit Muskelaufbau. Muskeln sind die größten Zuckerverbraucher deines Körpers. Jedes bisschen Muskulatur, das du aufbaust, hilft mit, überschüssige Energie zu verbrennen, bevor sie in der Leber landet. Studien zeigen: Bewegung reduziert Leberfett sogar unabhängig davon, ob die Waage sich bewegt.

So startest du mit Muskelaufbau

- ♥ 2× pro Woche reicht für den Anfang – zuhause oder im Studio
- ♥ Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze an der Wand
- ♥ Dazu Alltagsbewegung: Treppe statt Aufzug, zügige Spaziergänge
- ♥ Langsam steigern – Regelmäßigkeit schlägt Intensität

So hältst du durch

Kein Verbots-Denken: 80 % leberfreundlich, 20 % Genuss ist völlig okay

- ♥ Ziele zur Gewichtsabnahme: langsam, aber dauerhaft
- ♥ Iss dich satt – an Gemüse, Protein und Vollkorn
- ♥ Denk in Monaten, nicht in Tagen: Deine Leber dankt dir Beständigkeit

Merk dir eines:

Das hier ist keine Diät mit Enddatum, sondern eine neue Routine, die zu deinem Leben passt. Perfektion ist nicht das Ziel – Dranbleiben ist es.



DIREKT LOSLEGEN

Zwei Blitz-Rezepte für den Einstieg



Feierabend-Linsenpfanne

20 Minuten · 2 Portionen · Herd

Zutaten

- ♥ 150 g rote Linsen
- ♥ 1 Zucchini, 1 Paprika
- ♥ 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- ♥ 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- ♥ Optional: 1 Klecks Naturjoghurt

So geht's

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Gemüse in Würfeln 5 Min. mitbraten.
2. Linsen, Tomaten und 200 ml Wasser zugeben, würzen.
3. 10–12 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Joghurt servieren.

Warum leberfreundlich? Hülsenfrüchte + Gemüse + Olivenöl: sättigt lange, ganz ohne Zuckerspitzen.



Beeren-Overnight-Oats

5 Minuten am Abend · 1 Portion · Kühlschrank

Zutaten

- ♥ 50 g Haferflocken
- ♥ 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- ♥ 100 ml Milch oder Wasser
- ♥ 1 EL Leinsamen
- ♥ 1 Handvoll Beeren
- ♥ Zimt nach Geschmack – kein Zucker nötig

So geht's

1. Haferflocken, Joghurt, Milch und Leinsamen in einem Glas verrühren.
2. Beeren daraufgeben, Glas verschließen.
3. Über Nacht in den Kühlschrank – fertig ist dein Frühstück zum Mitnehmen.

Warum leberfreundlich? Ballaststoffe aus Hafer und Leinsamen, Protein aus Skyr – Energie ohne Weißmehl und Zucker.

ZUM AUSDRUCKEN & ABHAKEN

Deine leberfreundliche Einkaufsliste

Gemüse & Obst

- ☐ Brokkoli / grünes Gemüse
- ☐ Tomaten & Paprika
- ☐ Zucchini / Aubergine
- ☐ Blattsalat / Spinat
- ☐ Beeren
- ☐ Äpfel
- ☐ Zitronen

Vollkorn & Hülsenfrüchte

- ☐ Haferflocken
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Naturreis / Vollkornnudeln
- ☐ Linsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Bohnen

Protein & Fisch

- ☐ Lachs oder Makrele
- ☐ Hähnchen- oder Putenbrust
- ☐ Eier
- ☐ Magerquark / Skyr
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Tofu

Fette, Nüsse & Basics

- ☐ Olivenöl (nativ extra)
- ☐ Rapsöl
- ☐ Walnüsse / Mandeln
- ☐ Leinsamen
- ☐ Kräuter & Gewürze
- ☐ Mineralwasser / Tee / Kaffee

Tipp:

Liste ausdrucken, an den Kühlschrank hängen – oder einfach mit in den Supermarkt nehmen.



KURZ GEFRAGT

Die häufigsten Fragen

Regeneriert sich die Leber wirklich?

Ja. Die Leber ist das regenerationsfähigste Organ des menschlichen Körpers. **Voraussetzung:** Die Ursache – etwa zu viel Zucker oder Alkohol – wird angegangen. In frühen Stadien kann sich eine Fettleber vollständig zurückbilden.

Wie lange dauert das?

Erste Verbesserungen der Leberwerte sind oft nach einigen Wochen messbar; die Rückbildung einer Fettleber braucht meist mehrere Monate konsequenter Ernährungsumstellung. Dranbleiben lohnt sich.

Muss ich hungern oder eine Diät machen?

Nein. Radikalkuren sind meistens sogar kontraproduktiv. Entscheidend ist eine dauerhafte Umstellung – mit Mahlzeiten, die satt machen und schmecken.

Ist Kaffee schlecht für die Leber?

Im Gegenteil: Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Kaffeekonsum – etwa vier Tassen täglich (ohne Zucker) – mit einer besseren Lebergesundheit einhergeht.

Gut zu wissen: Essentiale®

Essentiale® ist ein Arzneimittel aus der Apotheke mit essentiellen Phospholipiden aus der Sojabohne – natürlichen Bausteinen der Leberzellen. Es wird angewendet zur Verbesserung des subjektiven Beschwerdebildes, wie z. B. Appetitlosigkeit und Druckgefühl im rechten Oberbauch, bei toxischen Leberschäden und ernährungsbedingten Leberschäden. Seit über 70 Jahren bewährt. Ob Essentiale® für dich geeignet ist, besprichst du am besten in deiner Apotheke oder ärztlichen Praxis.

Essentiale® Kapsel 600 mg. Wirkstoff: entölte, angereicherte Phospholipide aus Sojabohnen. **Anwendungsgebiete:** Verbesserung des subjektiven Beschwerdebildes, wie Appetitlosigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch bei Leberschäden durch leberschädliche Stoffe sowie durch falsche Ernährung (toxisch-nutritive Leberschäden) und bei chronischer Leberentzündung (Hepatitis). **Warnhinweis:** Enthält Sojaproteine und 15,6 mg Ethanol (Alkohol) pro Kapsel. **Apothekenpflichtig.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. **Stand:** Februar 2026.



ESSENTIALE®

Dein Lebertherapeutikum

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung oder Diagnose.