

Geeignete Lebensmittel bei Fettleber

	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getreide & Brot, Beilagen* (davon nicht mehr als max. 2 kleine Portionen/Tag = ca. 100 g/Tag)	Vollkornbrot (Dinkel, Roggen), langsam geführte Sauerteigbrote, Haferprodukte (Haferkleie ist sehr gut) Kartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis, Hirse, Quinoa	Toast, Weißbrot, Zwieback, Milchbrötchen, Croissants, „normale“ Nudeln und Reis, Pommes, Kroketten, Puffer, Kartoffelbrei, süßes Gebäck (Kekse etc.) Süßkartoffeln
Hülsenfrüchte	Kichererbsen, Bohnen (Weiße Bohnen, Kidneybohnen, ...), Linsen Sojaprodukte (Tofu in allen Varianten)	
Gemüse	Alle Gemüse-, Salat- und Kräutersorten, Mais in geringen Mengen	
Obst* In Maßen, max. 100 g/ Tag	zuckerarme Obstsorten, wie Beerenobst, Zitrusfrüchte	Gezuckerte Obstkonserven oder gezuckertes Mus. Getrocknete Früchte, Bananen, Trauben, Honigmelone, Mango eher in Maßen
Fleisch & Wurst	Mageres, wenig verarbeitetes Fleisch	Fetttes, stark verarbeitetes Fleisch/Wurst; Leber-, Mett-, Weiß-, Fleisch-, Bratwurst, Fleischkäse, Salami, Speck; Paniertes/frittiertes Fleisch

Fisch & Meerestiere	Alle Fischarten und Meeresfrüchte; v.a. Omega-3- Lieferanten (Algen, Lachs, Makrele, Hering)	Panierter/frittierter Fisch
--------------------------------	---	-----------------------------

Milchprodukte & Eier	Alle naturbelassenen Produkte; Milch & Joghurt (1,5 %), Quark, Buttermilch, Kefir, Käse, Eier	Gesüßte Milchprodukte, Frucht-Milchprodukte wie Trinkjoghurts, Fruchtjoghurt/Quark, Milchreis, Eiscreme, Sahnepudding, Kakaozubereitung
---------------------------------	--	---

Nüsse & Samen	Alle Nuss/ Samenarten; auch als ungesüßtes Mus	Gesalzene, frittierte Nüsse
--------------------------	--	-----------------------------

Öle	pflanzlichen Öle; Raps-, Lein-, Olivenöl Butter MCT- Öle	
------------	--	--

Getränke	Ungesüßte Getränke aller Art	Zuckerhaltige Getränke wie Limos, Säfte, Iso-drinks, alkoholische Getränke
-----------------	------------------------------	---

Süßigkeiten & Knabbereien	Nüsse, Gemüserohkost, zuckerarmes Obst, Oliven, Antipasti	Chips, Süßigkeiten auf Milchbasis (Schokolade, Joghurts etc.) Gummitiere, Süße Backwaren
--------------------------------------	---	---

Sonstiges	Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe	Fast Food, gezuckertes (Salat-) Dressing, Ketchup
------------------	----------------------------------	--