

Presseinformation

26. Februar 2026 / 4 Seiten

Neu aufgelegt: das Kochbuch der Deutschen Leberstiftung für eine lebergesunde Ernährung in aktualisierter Auflage

Die Fettlebererkrankung, heute als Steatotische Lebererkrankung (SLD) bezeichnet, ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland. Schätzungen zufolge sind rund 20 Millionen Menschen betroffen. Eine gesunde, an die jeweilige Erkrankung angepasste Ernährung kann den Verlauf einer Fettlebererkrankung und anderer Lebererkrankungen positiv beeinflussen – bei Fettlebererkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Eine wertvolle Unterstützung bietet dabei „Das große Kochbuch für die Leber“, das ab sofort in der zweiten, aktualisierten Auflage erhältlich ist.

Das bewährte Kochbuch der Deutschen Leberstiftung richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit einer Fettlebererkrankung (auch Steatotische Lebererkrankung (SLD) genannt), Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden darin fundierte Informationen und zahlreiche alltagstaugliche Rezepte für eine bedarfsgerechte Ernährung. Entstanden ist das Kochbuch in Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams, dem unter anderem Diätassistenten, Ernährungsfachkräfte und Ärzte angehören.

Der umfangreiche Ratgeberteil vermittelt zunächst allgemeinverständlich den Aufbau und die lebenswichtigen Funktionen der Leber. Wichtige Leberwerte, mit denen Erkrankungen häufig erkannt werden, werden anschaulich erklärt. Im Kapitel „Grundlegende Regeln für die Ernährung“ werden das Prinzip der lebergesunden Kost, die Ernährungspyramide sowie die von der Leber maßgeblich regulierte Energiebilanz des Organismus erläutert. Darüber hinaus

werden die Nährstoffe – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Probiotika, Ballaststoffe und Mikronährstoffe – und ihre Bedeutung für die Gesundheit umfassend dargestellt. Abschließend wird auf weitere Bereiche der Ernährung wie Pflanzenstoffe und Kaffee, der die Leberfunktion unterstützen und schützen kann, eingegangen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den verschiedenen „Krankheitsbildern der Leber“. Bei den Fettlebererkrankungen werden die aktuellen internationalen Fachbegriffe der „Steatotischen Lebererkrankungen (SLD)“ verwendet. Zudem werden Morbus Wilson, Hämochromatose und cholestatische Lebererkrankungen wie Gallensteinleiden, Primär Biliäre Cholangitis (PBC) und Primär Sklerosierende Cholangitis (PSC) sowie die Leberzirrhose verständlich erläutert. In den jeweiligen Kapiteln werden Ursachen, Symptome und Therapien der Erkrankungen erläutert sowie jeweils der Zusammenhang zur Ernährung hergestellt. Auch das Thema Lebertransplantation wird – ebenfalls mit Bezug zur Ernährung – ausführlich behandelt.

Der gesamte Ratgeberteil ist stark bebildert. Zahlreiche speziell angefertigte Abbildungen illustrieren die Erklärungen und tragen zum Verständnis sowie der Lesefreude bei. Viele Tabellen fassen Zusatz-Informationen übersichtlich zusammen.

Der Praxisteil bietet zunächst hilfreiche Küchentipps sowie beispielhafte Tagesmenüpläne als Hilfestellung zur praktischen Umsetzung der Ernährungsempfehlungen. Dann folgen 122 lebergesunde Rezepte – von abwechslungsreichen Frühstücksideen über Suppen und Hauptgerichte bis hin zu Zwischenmahlzeiten, Gebäck (von süß bis deftig) und Getränken. Die Zusammenstellung zeigt, dass lebergesunde Ernährung Gesundheit und Genuss miteinander verbinden kann. Zahlreiche, extra für dieses Buch entstandene Fotos, machen zusätzlich Appetit. Alle Rezepte sind alltagstauglich, werden Schritt für Schritt erklärt und sind mit Angaben zu den wichtigsten Nährwerten versehen. Bei jedem Rezept lässt sich durch Symbole schnell und eindeutig erkennen, bei welchen Erkrankungen es geeignet ist. Oft werden Küchen-Tipps ergänzt. Ein Rezeptregister und ein Stichwortregister bieten die Möglichkeit, gezielt nach bestimmten Informationen, einer Erkrankung oder einem Rezept zu suchen.

„Wir wissen heute sehr genau, welchen entscheidenden Einfluss die Ernährung auf die Lebergesundheit hat. Eine lebergesunde Ernährung stellt keinen Verzicht dar, sondern bietet

eine große Chance. Viele Menschen, die sich gesund ernähren möchten, wissen nicht, was sie konkret essen dürfen oder sollten. Mit unserem Kochbuch möchten wir medizinisches Wissen verständlich vermitteln und zugleich zeigen, dass Genuss und Gesundheit sehr gut zusammenpassen. Wichtig ist dabei, dass unsere Empfehlungen verständlich, praktikabel und gut umsetzbar sind. Wer die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Lebergesundheit versteht, kann aktiv dazu beitragen, die Leber gesund zu halten beziehungsweise den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die eigene Lebensqualität deutlich zu verbessern", erklärt Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, einer der Autoren des Kochbuchs und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, die Bedeutung des Kochbuchs.

„Das große Kochbuch für die Leber“ in der zweiten, aktualisierten Auflage, ist ab sofort im Buchhandel (vor Ort und online) erhältlich.

Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)

Das große Kochbuch für die Leber

122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung

Dr. Andrea Schneider, Sonja Nothacker, Dagmar Bolgen, Dr. Katharina Hupa-Breier, Martina Rahlves, Nicole Wetter, Dr. Miriam Wiestler, Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Bianka Wiebner

Das Kochbuch ist in Zusammenarbeit zwischen der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Endokrinologie und der Schule für Diätassistenten an der Medizinischen Hochschule Hannover sowie der Deutschen Leberstiftung entstanden.

2., aktualisierte Auflage, humboldt – Schlütersche Fachmedien, 2026

260 Seiten, mehr als 70 Abbildungen

ISBN 978-3-8426-3100-7

EUR 28,00 [D]

„Das große Kochbuch für die Leber“ ist im Buchhandel erhältlich. Für jedes verkaufte Buch erhält die Deutsche Leberstiftung 1,- Euro als Spende.

Journalisten können für ihre Berichterstattung ein Rezensionsexemplar beim Verlag anfordern: Frau Melanie Asche, Telefon 0511 – 8550 2562, E-Mail: asche@humboldt.de.



*„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben;
wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung,
2., aktualisierte Auflage, 2026 (Quelle: humboldt)*

Wir senden Ihnen das Bildmaterial gern in druckfähiger Auflösung zu.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die öffentliche Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Weitere Informationen zur Stiftung unter www.deutsche-leberstiftung.de. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | presse@deutsche-leberstiftung.de