

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Hepatitis C > Ernährung

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Eine spezielle Diät für Hepatitis C-Patienten ist erst dann notwendig, wenn die Leber nicht mehr voll funktionsfähig ist. Immer sollten jedoch Über- bzw. Untergewicht und Alkohol vermieden werden. Liegt schon eine eingeschränkte Leberfunktion (Leberzirrhose) vor, sollte eine Diät mit einem Arzt abgestimmt werden.

## 2. Allgemeine Ernährungstipps

Die Leber ist das Entgiftungsorgan des Körpers. Betroffene sollten also darauf achten, dass sie ihrer infizierten Leber möglichst wenige belastende Stoffe zumuten. Sowohl für die akute, als auch für die chronische Form von Hepatitis C, werden keine speziellen Diäten empfohlen. Schädlich kann jede Art von extremer und einseitiger Ernährung sein, weshalb eine **leichte Vollkost** zu bevorzugen ist.

Für eine ausgewogene, vollwertige Ernährung zur Unterstützung der Leberfunktion sollten Menschen, die mit dem Hepatitis C-Virus infiziert sind, folgende Tipps beachten:

- Kaltgepresste, pflanzliche Fette (z.B. Olivenöle) bevorzugen, keine gehärteten pflanzlichen Fette. Tierische Fette nur in Maßen. Wurst (meist sehr fett) und fettes Fleisch sollten gemieden werden.
- Durch den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind (z.B. Lein- oder Walnussöl), können die Nebenwirkungen der Therapie und die Heilungschancen positiv beeinflusst werden.
- Viel Obst und Gemüse, aber alles meiden, was bläht, z.B. Zwiebeln, unreifes oder überreifes Obst. Wichtig ist, hier auf den eigenen Körper zu hören. Zudem sollte Rohkost nicht später als etwa 18 Uhr gegessen werden, damit der Körper Zeit hat, es zu verdauen.
- Süßwaren nur in Maßen, da Kohlenhydrate in konzentrierter Form Magenbeschwerden und Durchfälle verursachen können.
- Ballaststoffreiche und vollwertige Lebensmittel, aber nur, wenn sie gut vertragen werden: Teilweise können Körner, Nüsse oder Samen nur schwer verdaut werden. Dies sollte gegebenenfalls gezielt ausgetestet und dann gemieden werden.
- Keine in Fett gebackenen und frittierten Speisen.
- Möglichst unverarbeitete Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen zu sich nehmen.

## 3. Über- und Untergewicht

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass chronische Hepatitis-Patienten mit Normalgewicht einen günstigeren Krankheitsverlauf mit verminderter Krankheitsaktivität haben als Patienten mit Unter- oder Übergewicht.

Deshalb ist bei nicht-normalgewichtigen Patienten eine ärztlich kontrollierte Gewichtsreduktion oder -zunahme erstrebenswert. Extreme Diäten sind belastend und müssen gemieden werden.

## 4. Alkohol meiden

Die Vermehrung des Hepatitis-Virus wird schon durch den Konsum von geringen Mengen Alkohol erleichtert und verstärkt damit die chronische Leberentzündung. Daher sollte Alkoholkonsum bei jeder Form der Hepatitis vermieden werden.

## 5. Bereits bestehende Leberschäden

Besteht bei einem Patienten nach langjähriger chronischer Hepatitis bereits eine Leberzirrhose, schränkt dies in der Regel die Leberfunktion ein. Von einer Leberzirrhose spricht man, wenn abgestorbene Leberzellen durch Narbengewebe ersetzt wurden. Patienten mit Leberzirrhose sind häufig untergewichtig. Auf eine richtige Ernährung sollte besonderer Wert gelegt werden:

- Kein Alkohol.
- Wenig Salz.
- Ausreichende Kalorienzufuhr - wenn dies nicht über die Mahlzeiten möglich ist, dann nach Absprache mit dem Arzt evtl. Trinknahrung ( [Enterale Ernährung](#) ).
- Die Nahrungsaufnahme auf mehrere Mahlzeiten am Tag aufteilen.

- Die erlaubten Mengen von Eiweiß, Salz und Flüssigkeit sollte der Arzt individuell festlegen.
- Den häufig vorkommenden Mangel an Magnesium, Zink, Vitamin A, Calcium und Vitamin D durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

## 6. Praxistipp

Ein Kochbuch speziell für Menschen mit Lebererkrankungen finden Sie bei der Deutschen Leberstiftung unter [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de) > [Kochbuch - Leber](#).

## 7. Verwandte Links

[Hepatitis C](#)

[Hepatitis C > Allgemeines](#)

[Hepatitis C > Behandlung](#)

[Hepatitis C > Familie](#)

[Hepatitis C > Urlaub und Sport](#)