

U. Siedentopp

Chinesische Diätetik bei Syndromen der Leber

Im klinischen Alltag finden sich Störungen im Funktionskreis Leber/Gallenblase relativ häufig. Die Hauptaufgabe der Leber besteht darin, im Körper für einen gleichmäßigen und freien Qi-Fluss in alle Richtungen zu sorgen. Bei äußeren oder inneren pathogenen Störungen kommt es zu Blockierungen oder Stagnationen des Qi-Flusses, u.a. mit Spannungs- oder Völlegefühl bzw. wandernden Schmerzen im Hypochondrium oder Thorax, muskulären Verspannungen, Globusgefühl, prämenstruellen Beschwerden, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder Depressionen. Weiterhin ist die Leber für die Speicherung des Blutes (*Xue*) verantwortlich. Neben Wind als äußerem pathogenem Faktor sind besonders emotionale

Störungen wie Wut, Zorn und Ärger für die Entstehung von Disharmoniemustern verantwortlich. Aber auch Ernährungs- und Diätaspekte müssen bei Entstehung von Leber-Syndromen mit berücksichtigt werden. Ungesundes Essverhalten mit üppigen, fetthaltigen Speisen (gesättigte Fettsäuren), übermäßiger Alkoholkonsum und Verzehr von heißen Speisen oder Hitze fördernde Garmethoden (Grillen, Rösten, Braten), Fast Food, Fertigprodukte mit Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffen, ein Übermaß an sauren Lebensmitteln und Getränken sowie ein unregelmäßiger und hektischer Mahlzeitenrhythmus führen zu Störungen im Leberfunktionskreis. In Ergänzung zur Akupunktur lassen sich daher folgende Leber-Syndrome ernäh-

rungstherapeutisch auch gut mit chinesischer Diätetik behandeln.

Diätetik bei Leber-Qi-Stagnation

Das therapeutische Prinzip besteht darin, Speisen auszuwählen, die das Leber-Qi bewegen, verteilen und regulieren. Hierzu sind Lebensmittel mit neutralem und/oder warmem Temperaturverhalten sowie scharfem oder süßem Geschmack notwendig. Speisen und Getränke, die mit ihrem Temperaturverhalten als kalt eingestuft werden sowie kühle Speisen mit saurem Geschmack gilt es zu meiden. Eine entsprechende Übersicht der geeigneten Lebensmittelgruppen vermittelt Tabelle 1.

Wärmende küchentechnische Garverfahren wie Dünsten, Dämpfen, Blanchieren und Kochen eignen sich besonders gut für die Zubereitung des Essens bei Leber-Qi-Stagnation. Insbesondere die Gemüsesorten Fenchel, Lauch, Porree und Zwiebeln sollten gehäuft bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt werden. Vorsicht ist jedoch mit Alkohol geboten. Dieser hat zwar einen *Xue* dynamisierenden Aspekt und wirkt so einer Qi-Stagnation entgegen. Doch die Hitze-wirkung des Alkohols schädigt das Yin und beeinflusst so den harmonischen Qi-Fluss der Leber. Die Wirkung hängt individuell von der aufgenommenen Menge ab.

Im Frühjahr bewegt eine Sauerampfersuppe [3] das Leber-Qi besonders gut. Gleichzeitig wärmt sie die „Mitte“ und stärkt Milz und Niere. Aber auch die traditionelle Grüne Soße [3] bringt das Leber-Qi

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:	Wandlungsphase
700 g Fenchel (3 Knollen)	(H, E, W)
500 g Pellkartoffeln	(E, W)
1/4 l Flüssigkeit aus Fenchelbrühe und Milch je zur Hälfte	(H, E, W)
1/2 TL Gemüsebrühe	
1 EL Weizenmehl (Type 1050)	(E)
3 EL geriebener Hartkäse (40–50 % i. Tr.)	(M)
1 TL Saure Sahne	(H)
Meersalz	(W)
1 Prise Zucker	(E)
1 Eigelb	(M)
Cayennepfeffer	(F)
Muskatnuss	(F, E, M)
Petersilie	(H, E, W)
Schnittlauch	(H, M, W)
1 EL geriebener Käse zum Bestreuen	(M)
Butter zum Einfetten	(E)

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik und Ernährungsmedizin:

Der Fenchel-Kartoffel-Auflauf harmonisiert die „Mitte“, bewegt und reguliert das Qi von Leber, Milz und Niere. Der Auflauf enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Folsäure, Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium, Zink und Eisen.

Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15–20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe und Milch zum Kochen bringen und mit Mehl sowie Käse binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, mit Käse und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

in Bewegung und nährt zugleich das Yin. Besonders lecker schmeckt auch ein Fenchel-Kartoffel-Auflauf, der zugleich diätetische Wirkungen entfaltet.

Eine chronische Leber-Qi-Stagnation durch emotionale Einflüsse wie unterdrückte Wut, Ärger oder Frustration ist eine häufige Ursache für ein aufsteigendes Leber-Yang. Darüber hinaus bewirken auch ein Leber- und Nieren-Yin-Mangel eine hochschlagende Yang-Symptomatik, u. a. mit pulsierenden Kopfschmerzen, trockenen Augen, Sehstörungen, plötzlichem Schwindel, Tinnitus, Schwerhörigkeit oder Schlafstörungen mit unruhigen Träumen. Ernährungsbedingte Ursachen liegen in einem zu hohen Konsum hochprozentiger Alkoholika, der

übermäßigen Verwendung scharfer Gewürze oder Hitze produzierender Garverfahren wie Grillen, Rösten, Braten, Backen und Frittieren.

Diätetik bei aufsteigendem Leber-Yang

Das therapeutische Prinzip besteht darin, über eine gezielte Lebensmittelauswahl das Leber-Yang abzusinken sowie das Leber- und/oder Nieren-Yin zu nähren. Hierzu sind Lebensmittel mit neutral bis kühlem oder sogar kaltem Temperaturverhalten sowie saurem oder bitterem Geschmack notwendig. Nahrungsmittel, die dem Funktionskreis Leber und Niere zugeordnet sind, wirken günstig. Speisen und Getränke mit heißem Temperaturverhalten sowie solche mit

warmem Temperaturverhalten und scharfem Geschmack gilt es möglichst zu meiden [2, 5]. **Tabelle 2** vermittelt eine Übersicht der Lebensmittel, die ernährungstherapeutisch zu empfehlen sind.

Kühlende küchentechnische Garverfahren wie Einweichen, Einlegen in Wasser, Quellen oder Keimen, Kochen in viel Wasser oder mit Salz, Einlegen in Sojasoße sowie Rohkost eignen sich besonders für die Speisenzubereitung bei aufsteigendem Leber-Yang. Als Getränkeempfehlung bieten sich Sauerkrautsaft (kühl-sauer), Buttermilch (kühl-sauer) und durchaus auch mal ein Weizenbier (kühl-bitter) an [4]. Die klassischen Frühjahrskräuter wie Löwenzahn (kalt-bitter), Sauerampfer (neutral-sauer), Kerbel und Borretsch (kühl-

TABELLE 1 Empfohlene Lebensmittel bei Leber-Qi-Stagnation [5]					
	heiß	warm	neutral	kühl	kalt
Getreide			Dinkel (sü), Grünkern (sü, sr), Roggen (sü, bi)		
Hülsenfrüchte			Bohnen, grüne (sü)	Mungbohne (sü)	
Gemüse Salat		Fenchel (sü, sf), Lauch (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)	Möhren (sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Sauerkraut (sr) , Sellerie (sü, sf), Spinat (sü), Staudensellerie (sü)	Chicoree (bi), Löwenzahn (bi), Tomate (sü, sr)
Obst		Aprikose (sü, sr), Himbeere (sü, sr), Kirsche (sü, sr), Pflirsich (sü, sr)	Ananas (sü, sr), Papaya (sü, bi), Pflaume (sü, sr), Weintraube (sü, sr), Zwetschge (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Brombeere (sü, sr), Erdbeere (sü, sr), Grapefruit (sr, bi), Honigmelone (sü), Johannisbeere (sü, sr), Mandarine (sü, sr), Orange (sü, sr), Sauerkirsche (sr) , Stachelbeere (sü, sr), Zitrone (sr)	Kiwi (sü, sr), Rhabarber (sr)
Milchprodukte				Buttermilch (sü, sr), Quark (sü, sr), Saure Sahne (sr)	Joghurt (sü, sr), Kefir (sr)
Öle/Fette				Olivenöl (sü), Sesamöl (sü)	
Fleisch			Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Kaninchen (sü)	
Fisch		Aal (sü), Hummer (sü, sz), Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)	Austern (sü, sz), Barsch (sü, sz)		Krabben (sz)
Gewürze Kräuter	Knoblauch (sf), Zimt (sü, sf)	Curcuma (bi, sf), Dill (sf), Essig (sr, bi), Ingwer (frisch) (sf), Petersilie (sf, bi, sz), Schnittlauch (sf), Sternanis (sü, sf)	Estragon (sü, sf), Melisse (sr), Safran (sf, sü, bi), Sauerampfer (sf)	Borretsch (bi, sü), Kerbel (bi, sü)	Sojasauce (sz)
Nüsse/Samen		Mohn (bi), Pinienkerne (sü), Pistazie (sü)	Haselnuss (sü), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)		
Getränke	Glühwein (sf)	Ingwertee (sf), Kirschsafte (sü, sr), Traubensaft (sü)	Kamillentee (sü, bi)	Früchtetee (sü, sr), Pfefferminztee (sf), Tee, grüner und schwarzer (sü, bi), Weizenbier (bi)	

sü = süß, sr = sauer, sf = scharf, bi = bitter, sz = salzig

bitter) verfeinern nicht nur den Geschmack in Salat, Suppen und Soßen, sondern sind auch noch therapeutisch wirksam [4]. Junger frischer Löwenzahn als Salat zubereitet [3] besänftigt aufsteigendes Leber-Yang und bewegt das Leber-Qi. Als therapeutisch besonders wirksam gilt Staudensellerie, der das Leber-Yang besonders gut absenkt [1]. Dazu kann er als frisch gepresster Saft mehrmals am Tag schluckweise getrunken werden oder aber in Form eines aromatischen Staudensellerie-Tomaten-Salates verwendet werden.

Diätetik bei Leber-Yin- und -Blut-Mangel

Als ätiologische Ernährungsfaktoren gelten sowohl ein Übermaß

Yang fördernder Garmethoden als auch scharf-heiße Speisen, die beide das Yin schwächen. Auch

eine Milz schwächende Kost mit zu viel kalten Speisen (z. B. Rohkost) und Getränken führt zu einem

Staudensellerie-Tomaten-Salat
Rezept für 4 Portionen

<p>Zutaten: 500 g Staudensellerie 150 g Tomaten 50 g Haselnüsse 6 frische Blätter Basilikum</p> <p>Dressing 6 EL Vollmilchjoghurt 3,5 % 1 EL Olivenöl 2 EL Zitronensaft Meersalz 1 Prise Zucker Weißer Pfeffer</p> <p>Zubereitung: Staudensellerie putzen, evtl. Fäden abziehen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Für die Sauce Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren sowie den Gewürzen abschmecken. Vorbereitete Tomaten und Staudensellerie zur Sauce geben und vermischen. Ganze Haselnüsse fein hacken oder gemahlene Haselnüsse über die Frischkost streuen und den Salat mit Basilikumblättern garniert servieren.</p>	<p>Wandlungsphase (H) (H, E) (H) (F, E)</p> <p>(H) (H) (H) (W) (E) (M)</p>
---	---

› **Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik und Ernährungsmedizin:**
Der Staudensellerie-Tomaten-Salat senkt aufsteigendes Leber-Yang ab, kühlt Hitze, vertreibt Wind und nährt Leber-Yin. Er enthält reichlich Antioxidantien (beta-Carotin, Vitamin C und E), Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen) und sekundäre Pflanzenstoffe (ätherische Öle, Lycopin).

TABELLE 2		Empfohlene Lebensmittel bei aufsteigendem Leber-Yang [5]				
	heiß	warm	neutral	kühl	kalt	
Getreide			Dinkel (sü), Grünkern (sü, sr), Roggen (sü, bi)			
Hülsenfrüchte			Bohnen, grüne (sü)	Mungbohne (sü)		
Gemüse Salat		Fenchel (sü, sf), Lauch (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)	Möhren (sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Sauerkraut (sr), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü), Staudensellerie (sü)	Chicoree (bi), Löwenzahn (bi), Tomate (sü, sr)	
Obst	meiden	Aprikose (sü, sr), Himbeere (sü, sr), Kirsche (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)	Ananas (sü, sr), Papaya (sü, bi), Pflaume (sü, sr), Weintraube (sü, sr), Zwetschge (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Brombeere (sü, sr), Erdbeere (sü, sr), Grapefruit (sr, bi), Honigmelone (sü), Johannisbeere (sü, sr), Mandarine (sü, sr), Orange (sü, sr), Sauerkirsche (sr), Stachelbeere (sü, sr), Zitrone (sr)	Kiwi (sü, sr), Rhabarber (sr)	
Milchprodukte				Buttermilch (sü, sr), Quark (sü, sr), Saure Sahne (sr)	Joghurt (sü, sr), Kefir (sr)	
Öle/Fette					Olivenöl (sü), Sesamöl (sü)	
Fleisch				Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Kaninchen (sü)	
Fisch			Aal (sü), Hummer (sü, sz), Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)	Austern (sü, sz), Barsch (sü, sz)		Krabben (sz)
Gewürze Kräuter	Knoblauch (sf), Zimt (sü, sf)	Curcuma (bi, sf), Dill (sf), Essig (sr, bi), Ingwer (frisch) (sf), Petersilie (sf, bi, sz), Schnittlauch (sf), Sternanis (sü, sf)	Estragon (sü, sf), Melisse (sr), Safran (sf, sü, bi), Sauerampfer (sf)	Borretsch (bi, sü), Kerbel (bi, sü)	Sojasauce (sz)	
Nüsse/Samen		Mohn (bi), Pinienkerne (sü), Pistazie (sü)	Haselnuss (sü), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)			
Getränke	Glühwein (sf)	Ingwertee (sf), Kirschsaf (sü, sr), Traubensaft (sü)	Kamillentee (sü, bi)	Früchtetee (sü, sr), Pfefferminztee (sf), Tee, grüner und schwarzer (sü, bi), Weizenbier (bi)		

Rote Bete Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelplätzchen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 250 g Rote Bete
- 50 g Kartoffeln
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 50 g süße Sahne
- Meersalz
- 1 TL Sesamöl

Für die Sauerkraut-Kartoffelplätzchen

- 100 g Kartoffeln
- 2 TL Butter
- 50 g Sauerkraut
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Sesamkörner
- Msp. Majoran
- Prise Meersalz

Wandlungsphase

(F, E)
(E, W)

(H)
(E, W)
(W)

(H, E, M)

(E, W)
(E)

(H)
(H)

(H, E, M, W)

(F, M)
(W)

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik und Ernährungsmedizin:

Die Rote Bete Suppe mit Sauerkraut-Kartoffel-Plätzchen stützt Milz und Magen, stärkt das Leber-Yin und nährt das Blut. Sie enthält viele Vitamine und neben anderen Mineralien vor allem Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Phytosterine).

Zubereitung:

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, mit der Gemüsebrühe, Sesamöl und dem Zitronensaft aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.

Für die Plätzchen werden die Kartoffeln geschält, in dünne Scheiben geschnitten und mit Butter bestrichen. Bei 200° C im Backofen 1/4 Stunde goldgelb backen. Fein gehacktes Sauerkraut in Butter anschwitzen, saure Sahne, Majoran und Salz dazugeben. Diese Masse wird auf die Kartoffelscheiben verteilt, mit Sesamkörnern bestreut und noch einige Minuten bei 200° C überbacken.

Suppe pürieren und mit Salz und Sahne abschmecken. Die fertige Suppe mit den Sauerkraut-Kartoffel-Plätzchen servieren.

Blut-Mangel. Der Leber ist die Geschmacksrichtung sauer zugeordnet, die zusammenziehende, Säfte erhaltende und Yin nährende Eigenschaften hat. Saure Lebensmittel fördern die Bildung von Körpersäften und Blut (*Xue*). Bei Leber-Yin- und -Blut-Mangel gilt daher das Therapieprinzip Leber-Yin stärken, Blut nähren sowie Milz und Magen stärken. Dafür sind neutrale, leicht kühle oder leicht warme Lebensmittel mit saurem oder süßem Geschmack zu bevorzugen [1]. Die Geschmacksrichtungen bitter-heiß und bitter-warm sowie scharf-heiß und scharf-warm wirken besonders austrocknend auf das Blut und sollten gemieden werden. Hierzu zählen vor allem Kaffee und Alkoholika [2, 5]. Eine differenzierte Lebensmittelauswahl zeigt **Tabelle 3**.

TABELLE 3 Empfohlene Lebensmittel bei Leber-Yin- und -Blut-Mangel

	heiß	warm	neutral	kühl	kalt	
Getreide			Dinkel (sü), Grünkern (sü, sr), Roggen (sü, bi)			
Hülsenfrüchte			Bohnen, grüne (sü)	Mungbohne (sü)		
Gemüse Salat		Fenchel (sü, sf), Lauch (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)	Möhren (sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Sauerkraut (sr), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü), Staudensellerie (sü)	Chicoree (bi), Löwenzahn (bi), Tomate (sü, sr)	
Obst	meiden	Aprikose (sü, sr), Himbeere (sü, sr), Kirsche (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)	Ananas (sü, sr), Papaya (sü, bi), Pflaume (sü, sr), Weintraube (sü, sr), Zwetschge (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Brombeere (sü, sr), Erdbeere (sü, sr), Grapefruit (sr, bi), Honigmelone (sü), Johannisbeere (sü, sr), Mandarine (sü, sr), Orange (sü, sr), Sauerkirsche (sr), Stachelbeere (sü, sr), Zitrone (sr)	Kiwi (sü, sr), Rhabarber (sr)	
Milchprodukte				Buttermilch (sü, sr), Quark (sü, sr), Saure Sahne (sr)	Joghurt (sü, sr), Kefir (sr)	
Öle/Fette					Olivenöl (sü), Sesamöl (sü)	
Fleisch				Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Kaninchen (sü)	
Fisch			Aal (sü), Hummer (sü, sz), Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)	Austern (sü, sz), Barsch (sü, sz)		Krabben (sz)
Gewürze Kräuter	Knoblauch (sf), Zimt (sü, sf)	Curcuma (bi, sf), Dill (sf), Essig (sr, bi), Ingwer (frisch) (sf), Petersilie (sf, bi, sz), Schnittlauch (sf), Sternanis (sü, sf)	Estragon (sü, sf), Melisse (sr), Safran (sf, sü, bi), Sauerampfer (sf)	Borretsch (bi, sü), Kerbel (bi, sü)	Sojasauce (sz)	
Nüsse/Samen		Mohn (bi), Pinienkerne (sü), Pistazie (sü)	Haselnuss (sü), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)			
Getränke	Glühwein (sf)	Ingwertee (sf), Kirschsafte (sü, sr), Traubensaft (sü)	Kamillentee (sü, bi)	Früchtetee (sü, sr), Pfefferminztee (sf), Tee, grüner und schwarzer (sü, bi), Weizenbier (bi)		

In der Küchenpraxis sind yinisierte Zubereitungsformen wie Kochen mit viel Flüssigkeit, kurze Garzeiten und Salzen besonders zu empfehlen. Amaranth nährt besonders gut das Yin und hat gleichzeitig einen hohen Gehalt an Eisen für die Blutbildung. Sesam nährt Yin und Blut gleichermaßen, stärkt die Leber und enthält neben anderen Mineralien viel Eisen. Eine schmackhafte Kombination aus Leber-Blut und -Yin nährenden Lebensmitteln sowie geeigneten Zubereitungsformen bietet die Rote Bete Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelaltern.

Literatur

1. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik, München: Elsevier; 2006
2. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik, Stuttgart: Hippokrates; 2001
3. Siedentopp U. Kulinarische Reise durch den Jahreskreis – Wandlungsphase Holz. Dt. Ztschr. f. Akup. 2002; 45, 1:54–57
4. Siedentopp U, Hecker HU. Chinesische Diätetik – Lebensmittel, ihre Indikationen und Zuordnungen zu den Wandlungsphasen, Temperaturverhalten und Geschmacksrichtungen. Drehscheibe, Kassel, Siedentopp & Hecker GbR; 2004
5. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel, Siedentopp & Hecker GbR; 2004



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.
 Uwe Siedentopp
 Ahnatalstraße 5
 D-34128 Kassel
 drsied@gmx.de
 www.dr-siedentopp.de