

# Fettleber Ernährung Tabelle (Ampelsystem)

| Kategorie                  | Lebensmittel                          | Ampel-Farbe                   | Glykämischer Index | Portionsempfehlung         | Alternative Empfehlungen           |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Gemüse                     | Brokkoli, Spinat, Zucchini            | <input type="checkbox"/> Grün | sehr niedrig       | ≥ 2 Handvoll täglich       | Mangold, Grünkohl, Blumenkohl      |
| Obst                       | Beeren, Äpfel, Birnen                 | <input type="checkbox"/> Grün | niedrig            | 1 Handvoll/Tag             | Grapefruit, Kiwi                   |
| Vollkornprodukte           | Haferflocken, Quinoa, Amaranth        | <input type="checkbox"/> Grün | mittel             | 1–2 Fäuste/Tag             | Hirse, Buchweizen                  |
| Hülsenfrüchte              | Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen | <input type="checkbox"/> Grün | niedrig            | 1 Handvoll/Tag             | Sojabohnen, weiße Bohnen           |
| Eiweißquellen (pflanzlich) | Tofu, Tempeh, Seitan                  | <input type="checkbox"/> Grün | sehr niedrig       | 1 Portion = Handtellergroß | Lupinen, Edamame                   |
| Eiweißquellen (tierisch)   | Magerer Fisch, Geflügel               | <input type="checkbox"/> Gelb | sehr niedrig       | 1–2x pro Woche             | Wildfleisch, Bio-Ei (max. 2/Woche) |
| Milchprodukte              | Naturjoghurt, Hüttenkäse (fettarm)    | <input type="checkbox"/> Gelb | niedrig            | 1 Becher/Tag (150g)        | Kefir, Buttermilch                 |
| Nüsse & Samen              | Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen        | <input type="checkbox"/> Gelb | niedrig            | 1 kleine Handvoll          | Mandeln, Kürbiskerne               |
| Öle & Fette                | Olivenöl (nativ), Leinöl, Rapsöl      | <input type="checkbox"/> Grün | –                  | 1–2 EL/Tag                 | Hanföl, Avocadoöl                  |
| Zucker & Süßigkeiten       | Süßgebäck, Schokolade, Fruchtjoghurts | <input type="checkbox"/> Rot  | hoch               | Vermeiden                  | –                                  |
| Weißmehlprodukte           | Toastbrot, Pasta aus Weißmehl         | <input type="checkbox"/> Rot  | hoch               | Vermeiden                  | Vollkornvarianten                  |
| Getränke                   | Softdrinks, Fruchtsäfte               | <input type="checkbox"/> Rot  | sehr hoch          | Vermeiden                  | Wasser, ungesüßter Kräutertee      |
| Alkohol                    | Bier, Wein, Spirituosen               | <input type="checkbox"/> Rot  | –                  | Vermeiden                  | –                                  |