



Voeding bij leverziekten



*De Nederlandse Leverpatiënten Vereniging
informeert en ondersteunt!*

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Wat is de werking en functie van een gezonde lever?	1
Een gezonde voeding, wat zit erin?	1
Eet gevarieerd	1
Niet te veel	2
Hoe gezond is uw gewicht?	3
Minder verzadigd vet	4
Veel groente, fruit en brood	5
Veilig	5
Voeding bij leverziekten	6
Energie	6
Koolhydraten	7
Eiwitten	8
Vetten	8
Alcohol	9
Vitamines A, D, E en K	9
B-vitamines	10
Natrium (zout)	10
Calcium	11
Koper	11
Vezels	12
Samenvatting per ziektebeeld	13
Levertransplantatie en voeding	15
Voedingstoestand	15
Hygiëne	15
Orthomoleculaire geneeswijze	15
Probiotica	17
Informatiebronnen	18