

Aufgrund des Risikos einer besonderen parasitären Infektion (Echinokokkose) sollten Sie geerntete Wildfrüchte (Beeren) nicht essen. In der Schweiz ist es möglich, sich mit dem Hepatitis-E-Virus zu infizieren, was Ihre Lebererkrankung verschlimmern kann. Diese Krankheit wird hauptsächlich durch Schweinefleisch (Leber) und Wildtiere, durch Würstchen (und jede Art von nicht gekochter Wurst) übertragen. Bitte Vermeiden Sie diese Art von Lebensmitteln.

#### Kaffee trinken.

Das Kaffeetrinken ist mit einem geringeren Risiko für Leberkrebs verbunden. Handelsüblicher Tee ist bei Leberpatienten nicht verboten.

#### Machen Sie einige körperliche Aktivitäten / Übungen.

Bewegung verbessert Ihre Gesundheit im Allgemeinen und hilft Ihrer Muskelmasse, sich zu entwickeln und gut zu funktionieren. Im Allgemeinen wird ein Minimum von zweieinhalb Stunden mäßiger Bewegung pro Woche empfohlen. Wenn Sie trainieren, benötigen Sie möglicherweise zusätzliche Kalorien, also besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt.

Wenn Sie nicht trainieren können, gehen Sie zumindest zu Fuß. Machen Sie mehrmals täglich einige kleine, einfache, sich wiederholende Bewegungen mit Ihren Armen und Beinen. Halten Sie sich so aktiv wie möglich, damit die Sitz- oder Ruhezeiten eingeschränkt werden.

#### Eine gute Zahngesundheit erhalten.

Eine gute Zahngesundheit und Gesundheit ist wichtig, sonst kann es dazu führen, dass sich Bakterien vom Mund auf das Blut ausbreiten und bei Patienten mit Zirrhose eine Infektion verursachen.

Sie sollten alle 6 Monate von einem Zahnarzt untersucht werden. Bitte informieren Sie Ihren Zahnarzt, dass Sie eine Zirrhose haben. Bei Extraktionen oder Operationen kann eine kurze Antibiotikaprophylaxe angezeigt sein. Bitte kontaktieren Sie uns in diesem Fall.

#### Mit dem Rauchen aufhören und illegale Substanzen vermeiden.

Das Rauchen erhöht das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, einschließlich der folgenden Leberkrebs.

Wir empfehlen Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören. Alle Arten von illegalen Substanzen sind bei Zirrhose strengstens verboten. (Marihuana, Kokain, Heroin, etc.).

#### Denken Sie daran, sich gegen Grippe impfen zu lassen.

Aufgrund Ihrer Leberzirrhose wird bei Ihnen jedes Jahr (Anfang Oktober) eine Gripeschutzimpfung durchgeführt. Andere Impfungen, die Sie benötigen, sind unten aufgeführt und können mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem Hepatologen besprochen werden.

Hepatitis A und B Impfstoffe	Wenn nicht immun (geschützt).
Anti-Pneumokokken-Impfstoff	Einmalig
Tetanusimpfstoff	Alle 10 Jahre

**Nach dem Durchlesen, klären Sie diese Punkte bei Bedarf bei Ihrem nächsten Besuch mit Ihrem Hepatologen.**



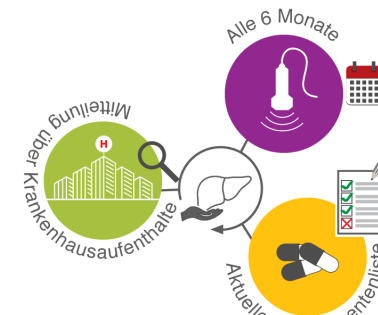
## Wichtige Informationen für Patienten mit **Leberzirrhose**



**Wir empfehlen Ihnen und Ihrer Familie/Betreuern, die folgenden Empfehlungen zu Ihrer Lebererkrankung zu lesen.**

### Was sollte ich nie vergessen?

- Aktualisieren Sie Ihre Medikamentenliste und haben Sie immer eine Kopie dabei.
- Behalten Sie den Überblick über alle Ihre Krankenhausaufenthalte, die Sie haben. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie in ein anderes Krankenhaus eingeliefert werden, und rufen Sie nach der Entlassung erneut an.
- Ein Bauchultraschall ist alle 6 Monate erforderlich. Wenn Sie keinen Termin erhalten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt darüber.



### Was soll ich tun, wenn ich neue Symptome entwickle?

Wenn Sie eines der **folgenden Symptome** haben, wenden Sie sich bitte **an die Notaufnahme des Inselspitals** oder an das nächstgelegene **Krankenhaus**:



- **starke Bauchschmerzen**
- **Teerstuhl** (schwarzer Stuhlgang), hellrotes Blut im Stuhl oder Bluterbrechen
- Ungewöhnliches, abnormales Verhalten, **Verwirrtheit** oder **erhöhte Schläfrigkeit**.
- **Fieber**, insbesondere mit **Schüttelfrost**
- **gelbliche Verfärbung** der Haut oder der Augen

Wenn andererseits eines der folgenden Symptome auftritt, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Ihrem Hausarzt oder mit uns:

- schnelle Erhöhung des Körpergewichts oder des Taillenumfangs
- schnelle Abnahme des Körpergewichts
- Anschwellen der Beine



Die Leberzirrhose kann Ihr Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen. Wenn Sie z.B. Veränderungen im Schlaf, Appetit, Energieniveau, Konzentration, Tagesverhalten oder Selbstwertgefühl, Reizbarkeit, Pessimismus und Hoffnungslosigkeit erleben, lassen Sie es bitte Ihren Hausarzt und Hepatologen wissen.

### Welche Medikamente sind bei Leberzirrhose gefährlich?

Bestimmte Medikamente können für Patienten mit Lebererkrankungen sehr schädlich sein und sollten vermieden oder in reduzierten Dosen eingenommen werden. Denken Sie insbesondere daran:

- **Nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente** wie Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen müssen vermieden werden.
- **Paracetamol** (Ben-U-Ron®, Dafalgan®) kann eingenommen werden, jedoch nicht mehr als 2 Gramm pro Tag.
- **Vermeiden Sie pflanzliche Mittel:** Fragen Sie zuerst Ihren Hausarzt.

Bitte informieren Sie jeden behandelnden Arzt über Ihre Leberzirrhose. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder rufen Sie uns im Zweifelsfall an, bevor Sie neue Medikamente einnehmen. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Medikamentenliste bei jedem Klinikbesuch mitzubringen.

### Was soll ich tun, wenn ich einen chirurgischen Eingriff brauche?

Im Allgemeinen birgt die Leberzirrhose ein höheres Risiko für Infektionen und Komplikationen nach einer Operation. Wenn Ihnen zu einer Operation jeglicher Art geraten wird, informieren Sie uns bitte im Voraus. Damit wir Ihre Behandlung optimieren können, lassen Sie sich vor der Operation beraten. Bitten Sie Ihren Chirurgen, mit Ihrem Hepatologen zu sprechen.

### Kann ich reisen?

Das Reisen ist nicht verboten, wenn Sie sich in einer stabilen Situation befinden. Da Zirrhose jedoch zu unerwarteten Komplikationen führen kann, sollten Sie Reisen in entlegene Länder vermeiden und darauf achten, dass die medizinische Versorgung gewährleistet ist. Darüber hinaus besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko für einige Reiseziele, was spezifische Impfungen und eine Konsultation mit dem Tropenmediziner erfordern könnte. Bitte besprechen Sie Ihren Reiseplan mit Ihrem Hausarzt oder kontaktieren Sie uns im Zweifelsfall.

### Welches Essen oder Trinken sollte ich vermeiden?

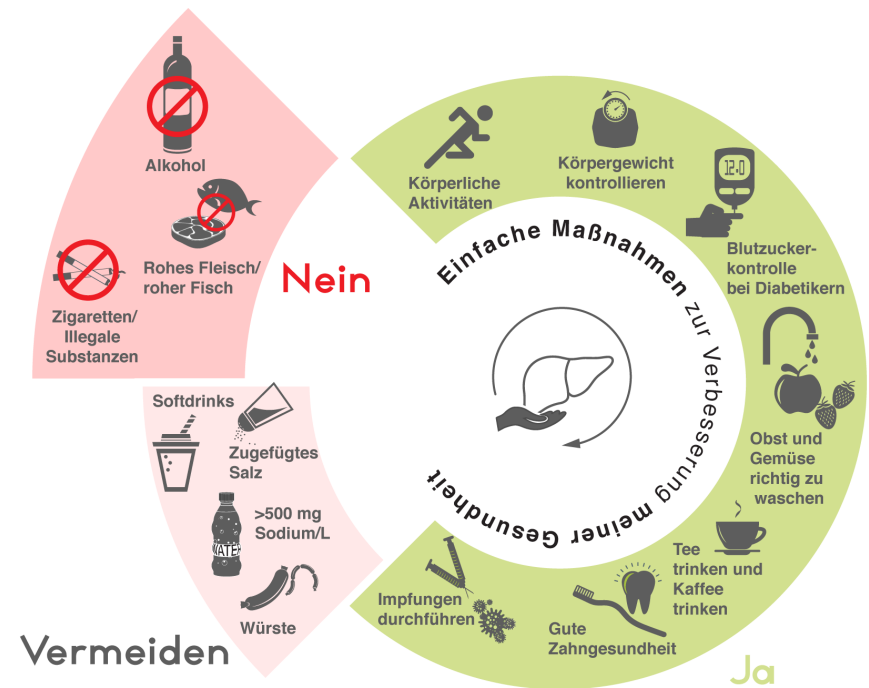
**Alkohol muss bei Ihrer Krankheit vollständig vermieden werden**, denn Alkoholkonsum kann zu einer Verschlechterung Ihrer Gesundheit führen. Auch alkoholfreies Bier hat einen sehr geringen Alkoholgehalt und sollte ebenfalls vermieden werden.

Zuckerhaltige Getränke (Energy Drinks; Softdrinks) sollten ebenfalls eingeschränkt oder vermieden werden. Vermeiden Sie Mineralwasser mit über 500 mg Natrium pro Liter (bitte überprüfen Sie den Natriumgehalt auf dem Etikett).

**Salz:** Vermeiden Sie zugefügtes Salz und reduzieren Sie den Verbrauch von salzigen Lebensmitteln. Lesen Sie das Etikett auf allen Ihren Lebensmitteln und versuchen Sie, weniger als 2 g Natrium pro Tag zu essen. Zu den salzreichen Lebensmitteln gehören: alle Lebensmittel in Restaurants oder Fast-Food-Läden, die meisten Lebensmittelkonserven, Essiggemüse, Tomatensaft, Fertigsaucen, Chips und Cracker.

Wir empfehlen die Verwendung von natürlichen Kräutern und Gewürzen (Thymian, Oregano, Rosmarin, Pfeffer, etc.) zum Würzen Ihrer Speisen.

### Welche einfache Maßnahmen kann ich ergreifen, um zur Verbesserung meiner Gesundheit beizutragen?



### Halten Sie Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich.

Im Allgemeinen können Adipositas (zu hohes Körpergewicht), Unterernährung und Verlust von Muskelmasse (zu geringes Körpergewicht) den Verlauf Ihrer Lebererkrankung verschlimmern.

Ihr Hausarzt und Ihre Hepatologen können Ihnen mit Hilfe von Ernährungsspezialisten helfen, Adipositas oder Unterernährung entgegenzuwirken. Bitte befolgen Sie die Empfehlungen, die sie Ihnen geben. Auf jeden Fall müssen Sie eine ausreichende Menge an Proteinen essen. Wenn Sie eine Diät befolgen müssen um abzunehmen, sollte diese im Detail besprochen werden.

Wenn sich Ihre Lebererkrankung in einem späten Stadium befindet, müssen Sie oft essen (Vermeidung langer Fastenzeiten) und etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen einen kleinen Eiweißsnack (z.B. ein Joghurt) zu sich nehmen.

Wenn Sie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas, Herzerkrankungen oder einen hohen Cholesterinspiegel haben, gibt es einige Lebensmittel, die Sie nicht essen können. Bitte besprechen Sie diesen Punkt mit Ihrem Hausarzt sowie mit Ihrem Hepatologen.

### Tipps zum Essen.

Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen.

Vermeiden Sie es, rohes oder ungekochtes Fleisch/Fisch/Meeresfrüchte zu essen.