

Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten



BESSER LEBEN

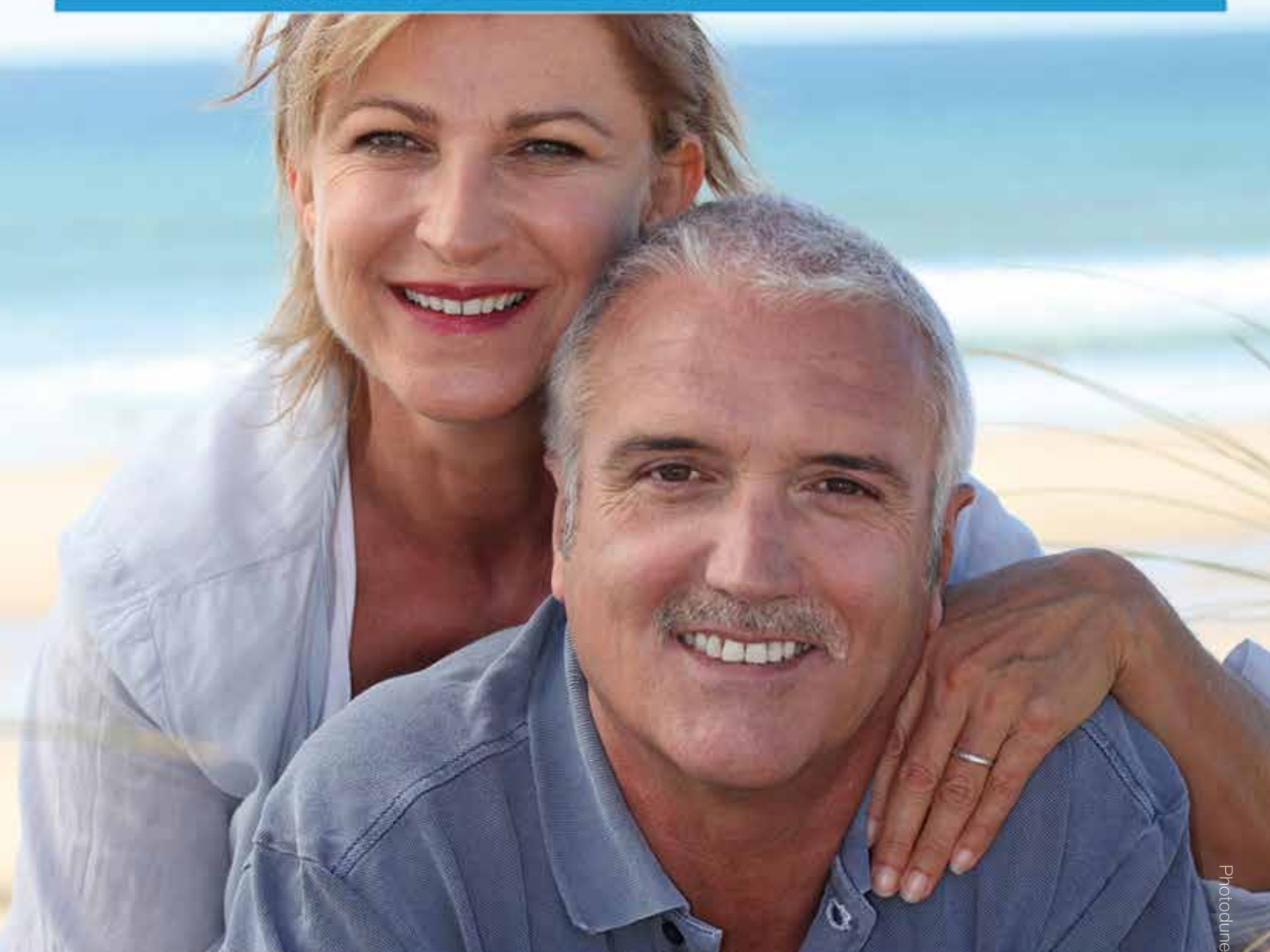


Photo: picture

Ratgeberbroschüre

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

www.besser-leben-service.de

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für unseren RATGEBER SERVICE entschieden haben. Sie halten nun die gewünschten Informationen in Ihren Händen.

Experten und Fachjournalisten haben für Sie komplexe Themen übersichtlich und verständlich aufbereitet. Sie finden in dieser Ratgeberbroschüre wesentliche Fakten, Tipps und Tricks zum Thema, um Ihnen wichtige Entscheidungen zu erleichtern.

Ob es sich um Finanzen, Gesundheit und Prävention, Rente oder soziale Fragen dreht, gerne stehen wir Ihnen auch in Zukunft mit unseren vielfältigen Ratgeberbroschüren zur Seite.

Mit uns bleiben Sie auf einfache Weise besser informiert, so können Sie im Rahmen unseres BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE jeden Monat eine weitere Broschüren kostenfrei erhalten. Ein Anruf genügt.

Mit besten Grüßen

Ihr BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE Team



VOLKSKRANKHEIT FETTLLEBER

gefährlich und unterschätzt

In den vergangenen Jahren hat sich die Fettleber zu einer wahren Volkskrankheit in Deutschland entwickelt. Problem Nummer eins: Symptome sind in der Anfangsphase der Krankheit sehr unspezifisch oder werden gar nicht wahrgenommen. Problem Nummer zwei sind falsche Vorstellungen, welche sich hartnäckig halten. So wird die Fettleber automatisch mit Alkoholmissbrauch assoziiert. Wer moderat Alkohol genießt beziehungsweise ganz darauf verzichtet, wähnt sich häufig auf der sicheren Seite. Die Fakten sprechen eine andere Sprache: 30-40 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden an einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD). Damit nimmt sie den unrühmlichen Platz eins unter den chronischen Lebererkrankungen ein.

Auch wird die Krankheit häufig mit Adipositas in Bezug gebracht. Richtig ist, dass bis zu 70 Prozent aller Übergewichtigen von einer Fettleber betroffen sind. Gefährlich ist jedoch auch der Anteil an Normalgewichtigen. Hier leiden etwa 15 Prozent an der Krankheit, ohne diese überhaupt je in Betracht zu ziehen. So bleibt sie in dieser Gruppe lange Zeit unbemerkt. Erstaunlicherweise können sogar unter Hunger leidende Menschen eine Fettleber entwickeln. Diese Proteinmangelkrankheit ist

unter dem Namen Kwashiorkor in Entwicklungsländern bekannt. In westlichen Ländern können Extrem-Diäten oder Essstörungen wie Magersucht zu ähnlichen Erscheinungen führen.

All dies zeigt: Eine Fettleber ist eine multifaktorielle Erkrankung, was eine individuelle Betrachtung unerlässlich macht. Dabei lohnt es sich, die Leber im Fokus zu behalten. Sie erfüllt im Organismus zahlreiche Aufgaben. Zudem gilt die Leber als das regenerationsfähigste Organ unseres Körpers! Wird die Krankheit rechtzeitig erkannt, stehen die Chancen gut, dass sie durch eine entsprechende Anpassung des Lebensstils therapiert werden kann. Eine sehr positive Nachricht, die allen Betroffenen Mut zuspricht.

DIE LEBER

Ein Organ mit vielen Funktionen

Verwertung von Nahrungsmittelbestandteilen plus Entgiftung – so lauten die zentralen Aufgaben der Leber. Körpereigene und körperfremde Stoffe, die wir zum Beispiel über die Nahrung aufnehmen, werden zu unschädlichen Stoffen umgebaut, was ihren Ausscheidungsprozess erleichtert. Zu den Giftstoffen zählen unter anderem Alkohol, Medikamente, Zusatzstoffe und vieles mehr. Im Energiestoffwechsel nimmt die

Leber eine zentrale Rolle ein. Sie wandelt Zuckermoleküle zu Stärke um und speichert sie gegebenenfalls ab. Ebenso verwandelt sie Fett in Speicherfett, welches zum optischen Leidwesen auf die Hüften oder in sonstige Fettdepots wandert. Gefährlich ist hierbei vor allem die Bildung von viszeralem Bauchfett. Es ummantelt die Organe und wirkt stoffwechselaktiv.

Somit trägt es zur Bildung zahlreicher Zivilisationskrankheiten bei und spielt bei der Fettleber eine vorgelagerte Rolle. Bei einem Kaloriendefizit stellt die Leber hingegen Energie durch den Abbau von Fettreserven bereit. Auch werden Eiweiße gebildet und Nährstoffe wie Vitamine in der Leber verstoffwechselt. Die Leber bildet zudem Gallenflüssigkeit. Welche zentrale Bedeutung dieses Organ in unserem Körper einnimmt, zeigt sich allein schon an der Größe. Die Leber eines Erwachsenen bringt satte 1400 bis 1800 Gramm auf die Waage.

WAS IST EINE FETTLEBER? WIE ENTSTEHT LEBERZIRRHOSE?

Medizinisch gesehen liegt eine Fettleber dann vor, wenn in mehr als 5 Prozent aller Leberzellen Fett eingelagert ist. Einen wesentlichen Auslöser sieht die Medizin in der Zunahme des viszeralen Fettgewebes, wie es häufig bei Übergewicht der Fall ist. Dabei werden verstärkt Triglyzeride freigesetzt, die sich wiederum in der Leber festsetzen.

Wird nicht durch entsprechende

Maßnahmen gegengesteuert, nimmt die Leber an Volumen zu. Es entsteht oxidativer Stress in den Zellen. Die Lipogenese, sprich der Fettstoffwechsel der Leber, gerät völlig aus dem Gleichgewicht. Doch noch sind alle Vorgänge reversibel, die Leber kann vollständig abheilen. Allerdings nur, wenn die Betroffenen aktiv werden!

Den weiteren Fortgang der Krankheit haben die Mediziner Detlef Schuppan und Dr. Jörn M. Schattenberg von der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz dokumentiert und im „Journal of Gastroenterology and Hepatology“ veröffentlicht. Wird nämlich nichts unternommen, setzen entzündliche Prozesse ein. Zytokine wie Interleukin-6 agieren als wachstumsfördernder Entzündungsbeschleuniger. Dieser Zustand wird auch als nicht-alkoholische Steatohepatitis (NASH) bezeichnet.

Eine Fettleber entwickelt sich in 10 bis 20 Prozent aller Fälle in eine entzündliche Form weiter, wovon wiederum zwei bis fünf Prozent in einer Leberzirrhose münden. Hier treten Leberzellen durch Apoptose in den Zelltod und sterben. Gleichzeitig kommt zur Ablagerung von Fasergewebe, welches keine Aufgaben mehr erfüllen kann. Die Leber wird zunehmend von diesem toten Bindegewebe durchzogen, so dass ihre Funktionsfähigkeit immer mehr abnimmt. Sie vernarbt und schrumpft.

Im allerschlimmsten Fall kommt es unter den Erkrankten bei weiteren zwei bis drei Prozent im Laufe eines Jahres zur Entstehung eines Hepatozellulären Karzinoms (HCC),

spricht zu einem Tumor. Dann kann meist nur eine Lebertransplantation das Leben der Betroffenen retten. Bis dahin ist es zum Glück ein weiter Weg mit vielen Möglichkeiten zur Intervention und Rehabilitation.

SYMPTOME – GELBE WARNSIGNALE

Insbesondere zu Beginn der Krankheit macht sich eine Fettleber kaum durch spezifische Symptome bemerkbar. Erst im späteren Verlauf, wenn bereits Entzündungsreaktionen aufgetreten sind, wird ein unangenehmes Druckgefühl im rechten Oberbauch spürbar. Da Entzündungen eine Belastung für den Organismus darstellen, können auch Müdigkeit und Erschöpfung auftreten.

Erste Warnsignale werden äußerlich sichtbar: Haut und Bindehaut der Augen verfärben sich gelblich. Dies ist bedingt durch die gestörte Ausscheidung des Blutabbauproduktes Bilirubin, welches eine gelblich-bräunliche Farbe aufweist und sich in den Geweben ablagert. Ein Phänomen, das unter dem Begriff „Gelbsucht“ bekannt ist.

Weitet sich die Krankheit zu einer Leberzirrhose aus, kommen Völlegefühl, teils auch Übelkeit und Erbrechen dazu. Das Bindegewebe zeigt allerlei Abnormitäten. Dies reicht von sichtbar werdenden Blutgefäßen über Wassereinlagerungen in Beinen und Bauch bis hin zur Bildung von Männerbrüsten.

Dazu kommen Blutgerinnungsstörungen, zum Beispiel durch einen vermehrten Hang zu blauen Fle-

cken. Die Symptome einer alkoholischen (AFLD) und nicht-alkoholischen Fettleber (NAFLD) unterscheiden sich übrigens nicht voneinander.

DIAGNOSTIK

Das Mittel erster Wahl zur Diagnostik einer Fettleber lautet Ultraschall. Auf diese sanfte, nicht-invasive Art lassen sich Veränderungen in puncto Größe und Beschaffenheit des Lebergewebes am besten einsehen. Bei adipösen Patienten mit sehr dichtem Unterhautfettgewebe können die Ergebnisse jedoch verzerrt sein. Hier liegt die Genauigkeit des Verfahrens bei nur 50 Prozent, bei Normalgewichtigen hingegen bei sehr aussagefähigen 90 Prozent. Eine weitere Möglichkeit ist das MRT, welches gute Ergebnisse liefert. Allerdings bieten viele Institutionen diese Möglichkeit nicht als Standardverfahren an.

Eine Biopsie kommt meist nur im fortgeschrittenen Stadium zum Einsatz, um zum Beispiel einen Tumor auszumachen. Hierbei werden durch den Bauchraum mittels einer langen Nadel Gewebeproben der Leber entnommen. Diese wandern zur Begutachtung unters Mikroskop. Da diese Methode in den Körper eingreift, können in seltenen Fällen Blutungen oder Komplikationen auftreten.

Eine Diagnostik mittels Blutabnahme eignet sich nur bedingt, da sich Erkrankungen im Anfangsstadium beziehungsweise ohne Entzündungswerte nur schwer über das Blutbild ablesen lassen. Erfahrene

Mediziner wissen sich hierbei über eine gezielte Anamnese zu helfen. Durch Einbeziehung von Faktoren wie dem Body-Mass-Index und Bauchumfang, Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen wie Diabetes können sie sich in Verbindung mit den Triglyzerid-Werten des Blutes dem Thema annähern.

ADIPOSITAS UND DIABETES ALS RISIKOFAKTOREN

Die Fettleber gilt als multifaktorielle Erkrankung, der mehrere Umstände zuspielden. Adipositas gilt als ein Hauptrisikofaktor. Bei rund 70 Prozent aller Übergewichtigen entwickelt sich eine Fettleber. Dies ist angesichts der Entwicklungen in Deutschland äußerst besorgniserregend. Laut dem letzten Gesundheitsmonitoring des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2017 tragen 47 Prozent aller Frauen und 63 Prozent aller Männer zu viele Kilos mit sich herum. Sie haben damit gleichzeitig ein erhöhtes Fettleberrisiko.

Gemäß den WHO-Kriterien fallen Menschen mit einem Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 30kg/m² in die Kategorie Übergewicht, höhere BMI-Werte werden als Adipositas klassifiziert. Noch wichtiger zur Beurteilung eines Fettleberrisikos ist jedoch der Bauchumfang, weil das abdominale Fett stoffwechselaktiv ist. Faustregel: Frauen sollten einen Taillenumfang von 80 Zentimetern und Männer den von 94 Zentimetern nicht überschreiten.

Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Fettleber ist allgemein weniger bekannt. Aufgrund der vor-

herrschenden Insulinresistenz werden überschüssige Kohlenhydrate nicht abgebaut, sondern als Fett eingelagert. Laut verschiedenen Studien soll bei 75 bis 90 Prozent aller Diabetiker eine NAFDL auftreten. Zudem scheint Diabetes mellitus den schweren Verlauf der Krankheit zu fördern, insbesondere wenn die Krankheit mit weiteren Faktoren wie Übergewicht einhergeht.

Daneben kann eine Fettstoffwechselstörung zur Krankheitsbildung beitragen, wie durch ein Missverhältnis von LDL- und VLDL-Lipoproteinen, die jeweils am Transport von Triglyzeriden und Cholesterin beteiligt sind. Eine Rechtsherzinsuffizienz mit einhergehender Hypoxämie (Sauerstoffmangel im Blut) sowie Hyperalimentation, sprich Überernährung oder Kalorienüberschuss, sind zusätzliche Risikofaktoren.

WEITERE URSACHEN

Bei einer alkoholbedingten Fettleber ist die Ursache leicht ausgemacht. Das promillehaltige Genussmittel gilt als Auslöser der krankhaften Organveränderung. Alkohol hemmt sowohl den Fettabbau, als auch den Citratzyklus des Energiestoffwechsels. Dadurch kommt es zu vermehrten Fettansammlungen und Entzündungen. Schätzungen zufolge sollen 90 Prozent aller langjährigen Alkoholiker von einer Fettleber betroffen sein. Häufig auch in einem fortgeschrittenen Stadium. Denn während sich Bewegung und eine vollwertigere Ernährung relativ einfach in den Alltag integrieren lassen, fällt Suchtkranken der Verzicht meist sehr schwer.

Vielen ist zudem völlig unklar, wo die Grenze zum gesundheitsschädlichen Konsum verläuft. Die Medizin liefert hierfür Richtwerte. Als Risikofaktor gilt ein Alkoholkonsum von mehr als 20 g Alkohol pro Tag für Frauen und mehr als 30 g täglich für Männer. Dies ist schneller erreicht, als so mache/r denkt. Mehr als ein Glas Wein oder 0,5 Liter Bier sollten es nicht sein.

Ebenso kann eine Fettleber durch bestimmte Medikamente begünstigt werden. Dazu gehören beispielsweise synthetische Östrogene in der Anti-Baby-Pille oder Steroide wie Anabolika, die den Muskelaufbau beschleunigen sollen. Auch eine regelmäßige Einnahme von Aspirin und Cholesterinsenker ist bereits in Verdacht geraten. Zudem können Essstörungen wie Bulimie, Magersucht oder ständig wiederkehrenden Crash-Diäten zur Entstehung einer Fettleber beitragen.

FETTLLEBER BEGÜNSTIGT ANDERE KRANKHEITEN

Was war zuerst da – das Huhn oder das Ei? Eine Frage, die wohl niemals geklärt werden kann, weil das eine das andere bedingt. Ähnlich verhält es sich bei der Fettleber. Diese wird durch gewisse Vorerkrankungen begünstigt, zu deren Entstehung sie wiederum beitragen kann. So gilt die NAFLD als Risikofaktor für das Metabolische Syndrom. Den Kriterien der International Diabetes Foundation (IDF) zufolge, handelt es sich hierbei um die Kombination Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie/Bluthochdruck und er-

höhten Cholesterinwerten. Jeder dieser Faktoren begünstigt umgekehrt auch die Entstehung einer Fettleber.

Führt man sich die vielfältigen Funktionen der Leber vor Augen, wundert diese Verflechtung nicht. Sie spielt eine zentrale Schlüsselrolle beim Energiestoffwechsel, ist für die Verteilung und Bereitstellung von Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen und Nährstoffen zuständig. Gleichzeitig obliegt ihr eine Schlüsselfunktion bei der Entgiftung des Körpers, zum Beispiel von Umwelttoxinen oder Medikamenten. Sie ist eng verbunden mit Darm, Galle und dem Blutkreislauf. Kommt es zum Funktionsverlust der Leber, machen sich die Auswirkungen in anderen Körpersystemen bemerkbar.

Einfach ausgedrückt: Die Beziehungen sind wechselseitig. Am Vitamin D wird dies besonders gut veranschaulicht. Den Großteil des Sonnenvitamins nehmen wir über die Haut auf, das in der Leber in seine biologisch aktive Form umgewandelt wird. Liegt jedoch eine Leberfunktionsstörung vor, leiden die Betroffenen an Vitamin D-Mangel. Dieser soll wiederum Autoimmunerkrankungen und Diabetes begünstigen.

THERAPIE: EIGENINITIATIVE IST GEFRAGT

Bis zum heutigen Zeitpunkt gibt es noch keine medikamentöse Behandlung gegen die Fettleber. Doch gerade aufgrund der wechselseitigen Beziehungen ist es sinnvoll, dass die Therapien am Kern der Probleme ansetzen. Der erfolgversprechende

Dreiklang lautet: Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung plus Bewegung. Damit können nicht nur die Probleme der Fettleber, sondern auch die Ursachen von Begleiterkrankungen wie Adipositas, Arteriosklerose und Co angegangen werden.

Die schlechte Nachricht: Eine bequeme Lösung gibt es nicht. Patienten müssen ihren Lebensstil zum Großteil umstellen.

Die gute Nachricht: Insbesondere durch mehr Bewegung können sich binnen kürzester Zeit erstaunliche Erfolge einstellen. Beispiel: Eine Forschergruppe aus Cleveland unter der Leitung von Dr. Ciaran E. Fealy ließ Probanden eine Woche lang täglich ein einstündiges Aerobic-Training absolvieren. Bereits nach sieben Tagen hatten sich die Marker, welche für den Zelltod der Leberzellen verantwortlich sind, erheblich reduziert. Zudem erhöhte sich die Insulinempfindlichkeit nach dem Workout, was den Kohlehydratstoffwechsel verbesserte. Kurz: Das gesamte Krankheitsbild hatte sich positiv entwickelt – nach gerade einmal einer Woche sportlichem Einsatz.

TIPPS: DAMIT KÖNNEN SIE EINER FETTLLEBER VORBEUGEN

Noch besser als eine Therapie ist die Prävention. Auch wenn die Leber sich vergleichsweise gut regenerieren kann, sollten Sie es gar nicht so weit kommen lassen. Im Bereich Ernährung, Bewegung und Lebens-

führung können Sie einiges tun, um einer Fettleber vorzubeugen und gleichzeitig Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

1: Kaloriendefizit anstreben

So einfach wie logisch: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verbraucht, nimmt automatisch zu. Die überschüssigen Kalorien werden als Fett abgespeichert, ganz gleich, ob sie aus einem Zuviel an Kohlehydraten oder Lipiden resultieren. Ist ein moderates Kaloriendefizit von etwa 500 Kilokalorien pro Tag. Extreme Restriktionen schaden, weil sie letztendlich zum gefährdeten Jo-Jo-Effekt führen. Vor allem, weil der Stoffwechsel herunterfährt und der Körper an jeder Kalorie für „Notzeiten“ festhält.

2: Fructose – ein kompliziertes Thema

Der zweite Tipp ist weniger eindeutig. Lange Zeit wurde Fructose Diabetikern als Süßalternative ans Herz gelegt. Grund: Fructose hat einen niedrigen glykämischen Index von 22(zum Vergleich: Glucose 100), so dass es den Blutzuckerspiegel kaum zu beeinflussen scheint. Zudem wird Fructose insulinunabhängig verstoffwechselt.

Mittlerweile wird Fructose jedoch mit allerlei negativen Auswirkungen in Verbindung gebracht. Ob Gewichtszunahme, Stoffwechselstörungen, Verdauungsprobleme oder Fettleber. Denn Fructose scheint sich eher als Fett anzureichern. Bei Patienten sorgt dies für Verwirrung. Schließlich steckt Fruchtzucker auch in Obst, das doch als gesund gilt, oder?

Antwort: Es kommt auf die Art der Fructose an. In Obst tritt Fructose in Verbindung mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf. Erstere sind gut für die Darmflora, erhöhen das Sättigungsgefühl, helfen beim Abnehmen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole oder Flavonoide bieten wiederum einen sehr guten Zellschutz – schließlich schützen sich die Pflanzen damit vor Witterungseinflüssen, Parasiten und UV-Strahlung.

Verschiedene Untersuchungen wie eine aktuelle chinesische Studie aus Hangzhou mit über 1800 Probanden zeigt, dass Obstverzehr die Diversität der Darmflora fördert. Diese ist wiederum mit der Leber verbunden. Eine koreanische Studie vom Dezember 2020 mit über 52.000 Teilnehmern kam nach einem vierjährigem Erhebungszeitraum zu dem Schluss, dass sich durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse das Risiko einer NAFLD sogar verringert hatte. Daneben überwiegen die Vorteile von Obst eindeutig: Schutz vor Magen-, Bauchspeichel- und Prostatakrebs oder Prävention von Alzheimer sind nur ein paar der positiven Eigenschaften, die Obst in Studien zugeschrieben wurde.

Anders sieht es hingegen bei Fructose in industriell gefertigter, isolierter Form aus. Zum Beispiel als Süßstoff in Softdrinks, Desserts, Süßigkeiten und Fertiggerichten. Insbesondere bei Softdrinks kann es zu einem Fructose-Überschuss kommen, der den Dünndarm flutet, dort nicht zur Gänze aufgenommen werden und allerlei Dysbalancen verursachen kann. Problem: In der Le-

bensmittelindustrie wird Fructose omnipräsent eingesetzt. Es hat eine höhere Süßkraft als Glucose, die Produktion aus Maisstärke ist günstiger als aus importiertem Zuckerrohr. Fructose bringt sowohl den Geschmack von fruchtigen, als auch von herzhaften Speisen zur Geltung. Was viele Verbraucher nicht wissen, teils bedingt durch die unübersichtliche Deklaration. Neben Fructose werden Bezeichnungen wie Fruchtzucker, Fructose-Sirup oder Fruchtsaftkonzentrat verwendet. Mischungen aus Fructose und Glucose verbergen sich hinter Begriffen wie Invertzucker, Maissirup, HFCS (High Fructose Corn Sirup). Auch der normale Haushaltszucker besteht je zur Hälfte aus Fructose und Glucose.

Zusammengefasst: Fruchtzucker in Früchten ist für viele Menschen gut und verträglich, sofern man es mit der Menge nicht übertreibt. Die vom Bundesministerium für Gesundheit empfohlene Menge von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sollte im Idealfall aus zwei Obstteilen bestehen. Flüssiger Fruchtzucker in Limonaden oder industriell produzierter Fruchtzucker ist hingegen schädlich für Leber und Organismus. Beim Vorliegen von Diabetes oder Fructoseintoleranz sollten Sie Rücksprache mit ihrem Arzt halten und gegebenenfalls auf Obst mit niedrigem Zuckergehalt ausweichen, zum Beispiel Beeren.

Empfehlung: Probieren Sie statt gezuckerten Fruchtsaftkonzentraten doch einmal einen frisch gepressten Karottensaft, abgerundet mit Ingwer. Oder einen Rote-Beete-Saft, süßlich-herb verfeinert mit Pfeffer oder

Fenchelsamen. Alternative: Einen kleinen Schuss Bio-Direktsaft als „Schorle light“ dem Wasser hinzugeben

3. Fettleber durch Fleisch

Ein hoher Verzehr von Fleisch soll ebenfalls an der Entstehung einer Fettleber beteiligt sein. So das Resümee der „Rotterdam Study“, die 2017 auf dem International Liver Congress in Amsterdam vorgestellt wurde. Die Forscher rund um Dr. Louise Alferink vom Erasmus Medical Center in Rotterdam konnten anhand der Daten von rund 3340 Menschen aufzeigen, dass Personen, die viel Fleisch konsumierten, mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Fettleber entwickelten.

Die Forscher führten dies auf erhöhte Zufuhr tierischer Proteine zurück, was weitere Untersuchungen bestätigten. Tiergehende Studien brachten zutage, dass dies nur bei tierischen Proteinen und Produkten der Fall war, nicht aber bei pflanzlichen Proteinquellen. Ein starker Verzehr tierischer Produkte war mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt und Glucosestoffwechsel in Verbindung gebracht worden. Gleichzeitig stehen tierische Fettsäuren im Verdacht, Arteriosklerose zu forcieren.

Tipp: Greifen Sie öfters zu Hülsenfrüchten, Soja- und Vollkornprodukten. Auch heimische Süßlupine und Hanf sind wertvolle Proteinlieferanten. Nüsse und Samen liefern neben Proteinen auch noch gesunde Fettsäuren.

Apropos Fette: Weitere Studien zei-

gen, dass bei einer mediterranen Ernährungsweise mit nativem Olivenöl das Risiko einer Fettleber verringert ist.

4. Bitterstoffe stärken die Leber

Tagtäglich vollbringt die Leber Höchstleistungen. Bitterstoffe helfen dabei, das Organ zu entlasten. Sie unterstützen zudem den Heilungsprozess beim Abbau der Fettleber. Besonders viele Bitterstoffe sind in Artischocke, Chicorée, Endivie, Radicchio, Ingwer, Pfeffer, Curry, Grüntee, Meerrettich und Pflanzen wie dem Löwenzahn oder der Brennnessel enthalten. Machen Sie sich einen bunten Salat daraus. Wer sich mit bitteren Lebensmitteln geschmacklich schwer tut, kann auch spezielle Leber-Kräuterelixiere oder Mariendistel-Extrakt einnehmen.

5. Genussmittel einschränken

Nicht nur Menschen mit alkoholbedingter Fettleber sollten auf promillehaltige Genussmittel verzichten. Auch Personen mit NAFLD tun gut daran, die Finger davon zu lassen oder den Konsum zumindest einzuschränken. Liegen bereits diverse Vorerkrankungen vor, könnte Alkohol der Tropfen sein, der das Fass sprichwörtlich zum Überlaufen bringt.

Da Alkohol den Fettstoffwechsel hemmt, wirkt er zudem kontraproduktiv zur Gewichtsreduktion.

Tipp: Halten Sie sich nicht nur an die empfohlene Tageshöchstmenge, sondern halten sie auch alkoholfreie Tage ein. So können Sie den Alkoholkonsum zum Beispiel auf das

Wochenende beschränken. Auch von Zigaretten sollten Sie Abstand nehmen. Zum einen muss die Leber auch deren Giftstoffe abbauen, zum anderen befeuert Rauchen weitere Krankheiten, die zum Teil in Wechselwirkung zur Fettleber stehen.

6. Indole aus Kreuzblütengewüsen

Indole sind Amine, die für ihre positiven Wirkungen bei Entzündungen bekannt sind und sogar krebshemmend wirken sollen. Die Stoffe können einerseits von Darmbakterien durch den Abbau der Aminosäure Tryptophan gebildet werden, stecken aber auch in den Gemüsesorten der Kreuzblütler.

Forscher der Texas A&M AgriLife Research haben herausgefunden, dass sich Indole positiv auf die Fettleber auswirken und ihre Ergebnisse kürzlich in dem Fachmagazin *Hepatology* publiziert. Zu den Kreuzblütengewächsen gehören zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl und weitere Kohlgemüse, Rucola, Rettich, Kohlrabi, Radieschen, Meerrettich und Senf. Weiterer Vorteil: Sie pflegen die Darmflora und stärken damit das Immunsystem.

7. Köstliche Helfer: Kaffee, Knoblauch, Kurkuma

Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass Kaffee- und Teetrinker statistisch gesehen weniger an einer Fettleber erkranken. Forscher von der Duke University in North Carolina konnten im Mäuseexperiment nachweisen, dass Koffein den Leberstoffwechsel aktiviert. Espresso zeigte keine Wirkung, ebenso kann

von dem Effekt nur profitiert werden, wenn der Kaffee ohne Zucker getrunken wird. Zwei bis vier Tassen pro Tag dürfen es sein. Auch Knoblauch und Kurkuma haben sich in verschiedenen Studien als vielversprechend erwiesen, was vor allem auf ihre anti-entzündlichen und zellschützenden Eigenschaften zurückzuführen ist. Avocados, Tomaten, Rüben und grünes Blattgemüse sollen sich ebenfalls positiv auf die Lebergesundheit auswirken.

8. Vitamin E

Im Zellgewebe der Fettleber kommt es zu oxidativem Stress. Vitamin E gilt wiederum als starkes Antioxidans. Forscher der Case Western Reserve University in Cleveland konnten nachweisen, dass Vitamin E die NASH-Symptome einer Fettleber lindern kann. Noch gibt es keine konkreten Empfehlungen zur Art und Dosis von Vitamin E. Schließlich können wie bei allen fettlöslichen Vitaminen durchaus Überdosierungs-Erscheinungen auftreten. Tipp: Verzehren Sie regelmäßig Nüsse und Kerne, die reich an natürlichen Vitamin E sind. Ob Walnüsse, Pistazien, Mandeln, Haselnüsse oder Kürbiskerne, auch Weizenkeime enthalten größere Mengen.

9. Detox pur – Leberentgiftung

Trotz aller guter Vorsätze ist es nicht immer leicht, alle Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen umzusetzen oder sich gänzlich von negativen Umweltbelastungen fernzuhalten. Daher kann es sinnvoll sein, sich einmal pro Jahr eine Leber-Detox-Kur zu gönnen. Bei dieser wird

dem Körper viel Flüssigkeit zugeführt durch Wasser und spezielle Tees, Gemüsesuppen, Kräutereextrakte und Co. Begleitend dazu gibt es warme Leberwickel, die als besonders wohltuend empfunden werden. Meist wird die Kur auch mit einer Darmreinigung/-sanierung verknüpft. Anfänger sollten sich wie beim Heilfasten durch spezielle Ernährungsberater oder Ärzte anleiten lassen.

Bewegung – das Maß aller Dinge!

Neben der Ernährung spielt die Bewegung eine essenzielle Rolle bei der Vermeidung oder Bekämpfung einer Fettleber. Zum einen dient sie dem Abbau von Übergewicht, zum anderen bringt sie den Stoffwechsel in Schwung. Während die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche empfiehlt, darf es zur Prävention und Rehabilitation einer Fettleber auch gerne mehr sein.

Besonders positiv wirken sich moderate Ausdauersportarten wie Walking, Joggen, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen auf den Organismus aus. Unterstützt mit ein bis zwei Kraftsport- oder HIIT-Einheiten pro Woche, dürften die Kilos bald purzeln und die Symptome der Fettleber nachlassen. Eine Forschergruppe rund um Professor Kittichai Promrat von der Brown Alpert Medical School in Providence zeigte in einer randomisierten Studie auf, dass 200 Minuten Sport pro Woche in moderater Intensität nach 48 Wochen zu einem Gewichtsverlust von 9 Prozent und einer wesentlichen Verbes-

serung der Fettleber geführt hat. Andere Studien zeigen positive Effekte bereits nach einer Gewichtsabnahme von fünf Prozent bei 75 Prozent aller Erkrankten auf. Leistungssport und restriktive Diäten sind also gar nicht nötig.

Tipp: Planen Sie jeden Tag einen einstündigen Spaziergang im flotten Tempo ein. Dies lohnt sich in zweifacher Hinsicht, da Sie nebenbei Ihre Vitamin D-Produktion aktivieren.

Vitamin D durch Outdoorsport

Patienten mit Fettleber leiden häufig an Vitamin D-Mangel. Grund: Das über die Haut aufgenommene Sonnenvitamin wird erst in der Leber in die für den Körper brauchbare Vitamin D-Version umgebaut. Ist die Leistung der Leber eingeschränkt, wird auch weniger Vitamin D produziert. Umso mehr sollten Sie darauf achten, über Sonnenlicht für ständigen „Nachschub“ zu sorgen. Hautschutz und Vitamin-Produktion sollten sich dabei die Waage halten. Sprich: Je nach Hauttyp können Sie fünf bis 15 Minuten Sonnenlicht tanken und erst danach Sonnenschutz auftragen oder den Schatten aufsuchen.

Fest steht, auch ohne medikamentöse Therapien können Sie über Ernährungsumstellung, Bewegungseinheiten sowie eine bewusste Lebensführung viel zur Prävention und Heilung der Krankheit beitragen.

EIGENE NOTIZEN

Weitere Ratgeberbroschüren bestellen

Wir halten für Sie über 50 weitere Ratgeberbroschüren mit interessanten und wertvollen Informationen für Ihren Alltag bereit. Selbstverständlich aktualisieren wir unser Angebot fortwährend für Sie. Übrigens - im Rahmen des BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE können Sie sich jeden Monat kostenfrei eine weitere Broschüre zusenden lassen.

Wählen Sie aus diesen Kategorien:

- Rente & Vorsorge
- Gesundheit
- Beruf, Steuern und Finanzen
- Wellness & Ernährung
- Familie und Soziales

Alle verfügbaren Ratgeber können Sie ganz bequem einsehen auf unserer Internetseite **www.besser-leben-service.de**.

Alternativ stellt Ihnen unser Service Team die Ratgeber auch gern persönlich unter 030 - 231 888 394 vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

Impressum:

GDI Gesellschaft für Digitale Informationsdienste mbH

Geschäftsführer: Jürgen Brockmann

Büro Leipzig: Lützowstraße 11 A, 04155 Leipzig

Büro Berlin: Oranienburger Straße 5, 10178 Berlin

Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 16737

USt-ID: DE 209803796