



HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Ran an den Speck!

Mit Bewegung und Ernährung eine Fettleber behandeln

Circa 30 bis 40 % der Erwachsenen leiden an einer nicht alkoholischen Fettleber, insbesondere massiv Übergewichtige sind betroffen (70 %) und bis zu 90 % der Typ-2-Diabetiker. Auch vor Kindern macht die Erkrankung nicht halt, circa 30 % der fettleibigen Kinder weisen bereits eine Fettleber auf. Eine gesunde Ernährungsweise, zum Beispiel in Form einer mediterranen Ernährung, Fasten und körperliche Betätigung können helfen, eine Fettleber zu behandeln und zu heilen.



Dr. Manuel Magistro,
Facharzt für
Innere und
Allgemeinmedizin,
Ernährungs-
mediziner, Hyper-
tensiologe DHL

Übeltäter Kohlenhydrate

Zucker macht nicht nur dick, sondern auf Dauer und in hohen Mengen auch krank. Insbesondere die Fructose macht der Leber schwer zu schaffen. Je mehr Fructose man zu sich nimmt, desto geübter wird die Leber darin, diese zu verdauen. Über eine Aktivierung von bestimmten Genen wird Fructose in Fett umgewandelt und in der Leber abgelagert. Mit fatalen Folgen ...

Folgen einer Fettleber

Bleibt eine Fettleber unbehandelt, kann sie sich entzünden. Damit steigt das Risiko für eine Leberzirrhose bis zu Leberkrebs. Ebenso für Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen sowie Nierenerkrankungen. Die folgenreichste Funktionsstörung nennt sich Insulinresistenz. Dabei reagieren die Körperzellen nicht mehr richtig auf das Insulinsignal. In der Folge kommt es zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel mit der Konsequenz eines Typ-2-Diabetes. Insulinresistenz ist zudem ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Diagnose einer Fettleber

Die Diagnose einer Fettleber ist eine Herausforderung, da häufig keine oder nur unspezifische Beschwerden vorliegen wie Müdigkeit, Abge-

schlagenheit sowie Konzentrationsstörungen. Selbst die Leberwerte (GOT, GPT) geben bei einer Blutuntersuchung im ersten Stadium noch keinen Hinweis. Erst wenn sich die Fettleber entzündet, steigen diese Werte an. Mit dem Fettleber Index (FLI) lässt sich das Risiko für eine Fettlebererkrankung leicht und schnell abschätzen. Für die Berechnung werden folgende Werte benötigt: Body-Mass-Index, Taillenumfang, Blutfette und die Gamma GT (ein Leberwert). Sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf die Bestimmung an!

Behandlung der Fettleber

Eine Fettleber kann sich prinzipiell zurückbilden. Voraussetzung ist ein gesunder Lebensstil. Wichtig ist die deutliche Reduktion von Kohlenhydraten, eine erhöhte Zufuhr an ungesättigten Fetten und viel Bewegung. Krafttraining ist für eine Verbesserung der Insulinwirkung auf die Muskelzelle zu bevorzugen. Eine Ernährung mit viel Salat, Gemüse, hochwertigen Fetten, Fisch sowie Meeresfrüchten und wenigen Kohlenhydraten ist nach aktuellen Studiendaten die effektivste Maßnahme, um eine Fettleber zu heilen oder ihr vorzubeugen. Eine Gewichtsreduktion um 7 bis 10 %, ein geringer Alkoholkonsum, Einschränkung von fructosehaltigen Getränken sowie mindestens zwei Tassen koffeinhaltiger Kaffee täglich können eine Reduktion des Leberfettes um bis zu 90 % bewirken. „Ran an den Speck“ heißt die Devise für eine gesunde Leber!

Ihr Dr. Manuel Magistro



Kölner Straße 18, 70376 Stuttgart
hausarzt-bw.de
info@hausarzt-bw.de