



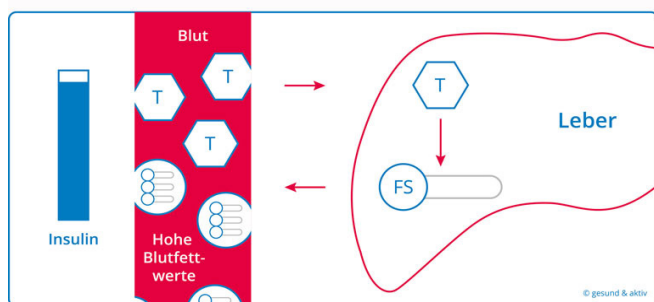
FETTLEBER UND ERNÄHRUNG

Leberverfettung – klingt nicht charmant, zählt aber zu den häufigsten Lebererkrankungen. Experten gehen davon aus, dass in Europa rund 30 bis 40% der Bevölkerung betroffen sind. Auch Menschen mit guter Figur, deren Körper gar nicht verfettet aussieht, können daran erkranken.

Fettleber-Symptome sind zunächst oft unspezifisch. Einige Betroffene empfinden ein Druckgefühl im rechten Oberbauch oder leiden unter Völlegefühl. Erst bei fortschreitender Erkrankung treten Beschwerden auf. Da die Krankheit schlimme Folgen haben kann, sollte bei einem Verdacht auf Fettleber, der Stoffwechsel gründlich und umfangreich untersucht werden. Die drei üblichen Leberwerte aus dem Labor reichen nicht aus.

Was ist eine Fettleber?

Die Leber speichert Kohlenhydrate in Form von Glykogen. Sind die Speicher voll, produziert der Körper draus Fettsäuren. Diese werden in Form von Neutralfetten (Triglyceride) ins Blut abgegeben. Bei einem Überangebot an Kohlenhydraten in der Nahrung kann die Leber sie nicht mehr vollständig verarbeiten und abtransportieren. Sie speichert die Fette. Einige Kohlenhydrate werden in freie Fettsäuren umgewandelt und ebenfalls eingelagert. Die Folge: Die Leber verfettet zunehmend. Auch die Fettsäuren aus dem Fettgewebe, vor allem aus dem Bauchfett, die in die Leber gelangen, tragen zu deren Verfettung bei.



Es ist bekannt, dass Alkohol die Leber belastet und bei längerem übermäßigem Genuss zu einer Fettleber führen kann. Bei den meisten Menschen beruht eine Fettleber allerdings nicht auf einem vermehrten **Alkoholkonsum**, sondern auf einer übermäßigen Zufuhr von **Kohlenhydraten**. Dazu gehört auch Fructose.



Die kleinen Mengen im Obst sind dabei längst nicht so problematisch wie die großen Mengen in Fertignahrungsmitteln.

Folgen der Leberverfettung

Eine Fettleber ist keine harmlose Begleiterscheinung. Bei einem Teil der Patienten kommt es zu Entzündungen in der Leber, der sogenannten Fettleber-Hepatitis. Im Labor erkennbar durch den Anstieg der Werte von **GOT** (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase) und **GPT** (Glutamat-Pyruvat-Transaminase). Dabei ist meistens der Wert GPT höher als GOT. Wird dieser Zustand nicht rechtzeitig erkannt, kann die Entzündung in eine **Leberzirrhose** (Zelluntergang in der Leber) münden. Im Labor ist dann meistens **GLDH** (Glutamatdehydrogenase) erhöht. Die Leber schrumpft und kann ihre Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen. Das Risiko an Leberkrebs zu erkranken steigt.

Die Fettleber gehört, wie auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein Infarkt, Diabetes mellitus, Osteoporose, Bluthochdruck, Demenz, Libidoverlust und Alzheimer zu den Ergebnissen einer katabolen (abbauenden) Stoffwechsellaage. Es sind keine einzelnen isolierten Erkrankungen, sondern Ausdruck einer Regulationsstörung.

Therapie: Ernährung und Lebensstil verändern

Zur Vorbeugung einer Fettleber lautet unsere Empfehlung: Essen Sie die richtigen Kohlenhydrate, die ihr





Stoffwechsel verarbeiten kann. Verzichten Sie häufiger auf Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen. Diese stecken zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen, Limonaden und Brot. Das Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv ermittelt für Sie die Nahrungsmittel, die optimal zu Ihrem Stoffwechsel passen.

Autor: Lothar Ursinus

