



BRINGEN SIE IHRE LEBER IN SCHWUNG!

Die Leber ist ein zentrales Organ im Stoffwechsel und erfüllt dabei vielfältige Aufgaben. Wenn Sie nicht mehr richtig funktioniert, ist das kaum spürbar, denn Schmerzen bereitet sie meist nicht. Die Leberfunktion ist beispielsweise eingeschränkt, wenn sie mehr Fett als normal einlagert.

Wie entstehen die **Verfettung der Leber*** und die **Fettleber****?

Bekannt ist, dass die Leber vermehrt Fett einlagern kann, wenn (zu-) viel Alkohol getrunken wird.

ABER: Die Leber kann auch dann vermehrt Fett einlagern, wenn die **Ernährung und der Lebensstil nicht zusammenpassen** – unabhängig davon ob und wieviel Alkohol getrunken wird.

Diese **Fehlernährung** hat dann beträchtliche Folgen.

***Verfettung der Leber:**

mehr als 5% der Leberzellen speichern Fett



****Fettleber:**

mehr als 50% der Leberzellen speichern Fett

Welche Folgen können die **Verfettung der Leber*** und die **Fettleber**** haben?

Wenn die Leber verfettet gelingt die **Gewichtsreduktion** bei falscher Lebensmittelauswahl kaum. Von großer Bedeutung ist, dass die Leber nicht mehr richtig mit den Kohlenhydraten umgehen kann (aufgrund einer Insulinresistenz). Nach deren Verzehr bleiben die **Blutzuckerwerte erhöht** und dieses sind die Vorboten des **Typ 2 Diabetes**. Aufgrund der Insulinresistenz der Leber kann es auch zu **erhöhten Blutfettwerten (Triglyceride) und Cholesterinwerten** kommen, so dass die **Herz- und Kreislaufgesundheit** darunter leiden.

Wie kann man feststellen, ob die Leber vermehrt Fett einlagert?

Die Leber gibt keinen Warnhinweis durch Schmerzen, daher muss man genauer schauen. Anhand des **Fatty Liver Index** kann die Wahrscheinlichkeit für eine Fettleber berechnet werden. Darüber hinaus hat der Arzt mittels Sonographie oder MRT-Aufnahme Diagnose-Möglichkeiten.



Was kann man selbst tun, um die Leber zu entfetten?

Es gibt **keine Medikamente** gegen die Leberverfettung. Neben vermehrter **sportlicher Aktivität** ist es sehr empfehlenswert, die **Ernährung sinnvoll umzustellen**. Das sogenannte Leberfasten ist hilfreich, um...

... die Leber wieder in Schwung zu bekommen.

... eine Gewichtsreduktion erfolgreich zu erreichen – sofern gewünscht.

... sich vitaler und fitter zu fühlen.

... das Risiko für Folgeerkrankungen wie Typ 2 Diabetes Mellitus reduzieren.

Tipp: Eine von vielen Möglichkeiten ist, die **Eiweißmenge** im Essen zu erhöhen und die **Kohlenhydratmenge** zu senken!

Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 11
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

