

Fettleber: Die heimliche Gefahr für unsere Gesundheit entlarvt!

Fettleber betrifft ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland. Ursachen, Risiken und Behandlungsansätze im Detail.



Eine Fettleber ist eine weit verbreitete, aber häufig unterschätzte Krankheit, die in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet unter dieser Erkrankung, die oft zufällig bei Routineuntersuchungen festgestellt wird. Bei der Sonografie zeigt sich eine vergrößerte und hellere Leber, als es bei einem gesunden Organ der Fall wäre. Diese Veränderung kann schwerwiegende Risiken mit sich bringen, darunter Leberschäden und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte. Zudem wirkt sich eine Fettleber negativ auf die Insulinempfindlichkeit aus, was das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöht. Dies berichtet die **Fuldaer Zeitung**.

Die Ursachen einer Fettleber sind vielfältig. Es gibt alkoholische und nichtalkoholische Varianten, wobei die nichtalkoholische Fettleber häufiger auftritt und häufig mit Übergewicht und Diabetes Typ 2 verbunden ist. Betroffene berichten oftmals vom Jo-Jo-Effekt, der mit wiederholter Gewichtszunahme nach Diäten einhergeht. Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass epigenetische Markierungen in Fettzellen für diesen Effekt verantwortlich sind. Auch bei normalgewichtigen Erwachsene und Kindern tritt Fettleber auf; etwa 6% der normalgewichtigen Erwachsenen und 3-11% der Kinder sind betroffen.

Der Einfluss von Fruktose

Ein entscheidender Faktor bei der Entstehung einer Fettleber ist der übermäßige Konsum von Fruktose. Diese ist insbesondere in Fruchtsäften, Süßgetränken und Obst enthalten. Fruktose muss in der Leber verarbeitet werden und führt zur Bildung von Triglyzeriden, die sich in der Leber oder im Fettgewebe ablagern. Hoher Fruktosekonsum steht in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Fettleber und Typ-2-Diabetes. Dies wurde durch eine Studie aus Zürich belegt, in der junge Männer verschiedene zuckerhaltige Getränke konsumierten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Fettproduktion in der Leber in der Fruktose-Gruppe doppelt so hoch war wie in den anderen Gruppen, was die schädlichen Auswirkungen von Fruktose verstärkt dokumentiert. Diese Erkenntnisse werden in den Informationen von **Diabetiker Niedersachsen** hervorgehoben.

Das Verständnis rund um die Fettleber hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Während Fruktose früher als gesund galt, wird sie mittlerweile als schädlich angesehen – insbesondere, wenn sie Lebensmitteln und Getränken zugesetzt wird. Die gleiche kalorische Menge wie Haushaltszucker bei gleichzeitigem Anstieg des Hungergefühls zeigt, wie problematisch der Konsum von Fruktose ist.

Diagnose und Symptome

Die Symptome einer Fettlebererkrankung sind oft unspezifisch und betreffen viele Menschen, ohne dass diese es bemerken. Zu den häufigsten Beschwerden zählen anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen sowie Druckgefühle im Oberbauch. Auch ein häufiges Völlegefühl und dunkler Urin können Hinweise auf eine Fettleber geben. Rund 70% der Menschen mit Typ-2-Diabetes haben eine Fettleber. Die Diagnostik erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus Blutuntersuchungen und bildgebenden Verfahren, wie Ultraschall oder Elastographie. Nur durch eine umfassende Untersuchung lässt sich eine genaue Diagnose stellen, da auch andere Ursachen ausgeschlossen werden müssen, wie **Diabinfo** ausführlich beschreibt.

Ein wichtiger Aspekt bei der Behandlung der Fettleber ist die Ursachenbeseitigung. Übergewichtige Personen sollten durch eine gezielte Änderung ihrer Ernährung und mehr Bewegung eine Gewichtsreduktion von 0,5 bis 1 kg pro Woche anstreben. Eine ballaststoffreiche Kost und der Verzicht auf schnellwirkende Kohlenhydrate sind dabei essentiell. Mit der Behebung der Ursachen ist es möglich, dass sich eine Fettleber vollständig zurückbildet; der Heilungsprozess kann dabei zwischen 3 Wochen und mehreren Monaten dauern, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung.

Details	
Quellen	• www.fuldaerzeitung.de • www.diabetiker-nds.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net