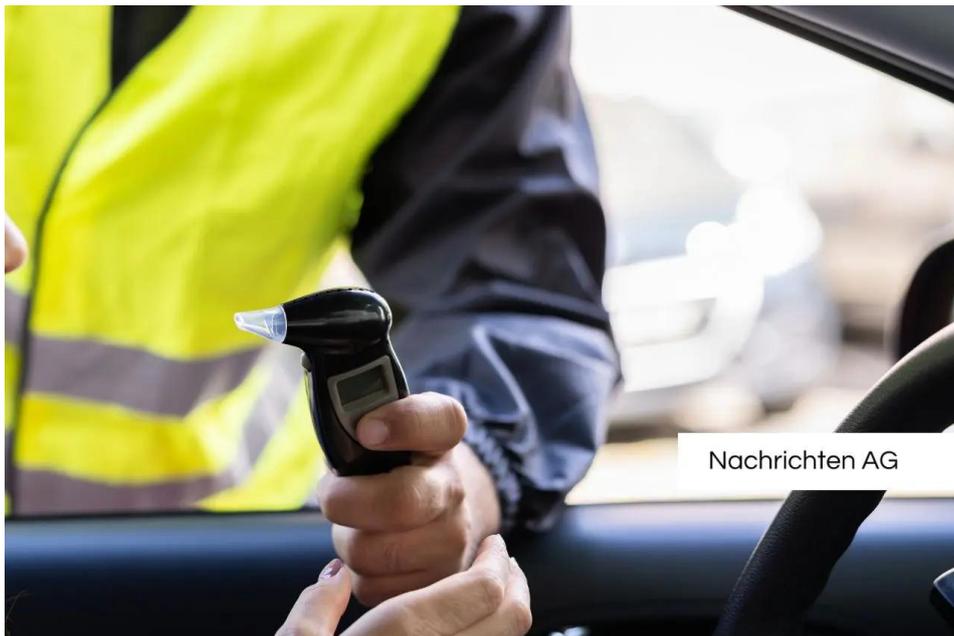


## Fettleber: Lebensstiländerungen retten Ihre Lebergesundheit!

Erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung und Lebensstiländerungen Fettleber behandeln können – wichtige Informationen für Betroffene.



Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland ist von einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL) betroffen, was diese Erkrankung zur häufigsten Lebererkrankung in den Industriestaaten macht. Besonders Männer sind häufig betroffen, während auch jedes dritte übergewichtige Kind an dieser Erkrankung leidet. Die Ursachen für NAFL sind vielfältig: Ungesunde Ernährung, genetische Faktoren, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Diabetes mellitus spielen eine entscheidende Rolle. Viele Betroffene bemerken die Erkrankung nicht, da sie oft symptomfrei verläuft und Zufallsfunde bei Routineuntersuchungen sind, wie die **Fuldaer Zeitung** berichtet.

Aktuell existieren keine Medikamente zur Behandlung der Fettleber. Die Leber hat jedoch die Fähigkeit zur Selbstregeneration, vor allem wenn die schädigenden Ursachen beseitigt werden. Eine Therapie besteht daher ausschließlich aus Lebensstiländerungen: Übergewicht abzubauen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und auf Alkohol sowie Nikotin zu verzichten. Zudem wird eine kalorienreduzierte und fettarme Ernährung empfohlen.

## **Ernährung für eine gesunde Leber**

Eine ausgewogene Ernährung hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit der Leber. Gemüse sollte die Grundlage jeder Mahlzeit bilden, gefolgt von hochwertigen Eiweißquellen und gesunden Pflanzenölen. Die **NDR** empfiehlt für eine tägliche Zufuhr von zwei handtellergroßen Portionen Vollkornprodukten, wie Vollkornbrot, Haferflocken und Quinoa. Diese fördern die Gesundheit der Leber durch ihren hohen Ballaststoffgehalt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Verzehr von Obst. Zuckerarme Obstsorten unterstützen die Entgiftung der Leber. Dazu zählen:

- Heidelbeeren
- Clementinen
- Avocado
- Brombeeren
- Äpfel
- Orangen
- Pflaumen

Auf der anderen Seite sollten zuckerreiche Früchte wie Trauben, Mangos und Kirschen nur eingeschränkt konsumiert werden. Auch gezuckerte Obstkonserven oder kandierte Früchte sind für die Leber ungeeignet. Die Lebergesundheit kann durch eine gezielte Nahrungsumstellung über mehrere Wochen erheblich verbessert werden, was auch mit Ergebnissen einer Ernährungsstudie übereinstimmt, die die **SelfcarePlus** als

wirksam beschreibt.

## Leberwerte im Blick behalten

Ein Bluttest ist entscheidend, um die Fettleber zu diagnostizieren, gehört jedoch nicht zu den Routineuntersuchungen. Menschen mit Übergewicht oder Diabetes sollten daher aktiv eine mögliche Lebererkrankung beim Arzt ansprechen. Die Rückbildung einer Fettleber kann zwischen drei Wochen und mehreren Monaten in Anspruch nehmen, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung und der Wirksamkeit der vorgenommenen Änderungen.

Zusammenfassend ist die richtige Ernährung das A und O für die Gesundheit der Leber. Durch eine bewusste Lebensweise und angepasste Ernährung kann jeder dazu beitragen, die Leberfunktionen zu unterstützen und die Risiken einer Fettleber zu minimieren.

| Details        |   |
|----------------|---|
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.fuldaerzeitung.de">www.fuldaerzeitung.de</a></li><li>• <a href="http://www.ndr.de">www.ndr.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**