

## **Fettleber im Fokus: So retten Sie Ihre Leber mit den richtigen Lebensmitteln!**

Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an Fettleber. Informieren Sie sich über Ursachen, Risiken und leberfreundliche Ernährung.

**Deutschland** - Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL), einer der am weitesten verbreiteten Lebererkrankungen in Industriestaaten. Auch Kinder sind von dieser Erkrankung betroffen; jedes dritte übergewichtige Kind hat eine Fettleber. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen, wie **Fuldaer Zeitung** berichtete.

Die Ursachen für NAFL sind vielfältig und reichen von ungesunder Ernährung über genetische Faktoren und Medikamente bis hin zu Bewegungsmangel und Übergewicht. Auch starker Alkoholkonsum und Diabetes mellitus können zur Entwicklung einer Fettleber beitragen. Oft bleibt die Erkrankung symptomlos, erhöht jedoch das Risiko für weitere Krankheiten. Häufig wird NAFL nur durch Zufall bei Ultraschall- oder Blutuntersuchungen entdeckt.

### **Behandlung und Ernährung**

Aktuell gibt es keine spezifischen Medikamente zur Behandlung der Fettleber. Die Leber hat jedoch die Fähigkeit, sich zu regenerieren, und Lebensstiländerungen stellen die einzige Therapiemöglichkeit dar. Dazu gehören das Abnehmen bei Übergewicht, mehr Bewegung, der Verzicht auf Alkohol und das Nicht-Rauchen. Die Ernährung sollte kalorienreduziert und

fettarm sein; insbesondere Diabetiker sollten auf eine gute Blutzuckerregulation achten.

Ein gesunder Ernährungsansatz beinhaltet vor allem Gemüse und hochwertige Eiweißquellen sowie Pflanzenöle. Unter den Obstsorten sind insbesondere zuckerarme Varianten empfehlenswert, die zur Entgiftung und Heilung der Leber beitragen können. Zu diesen zählen:

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

Zuckerreiche Früchte wie Trauben, Ananas, Bananen, Mangos und Kirschen sind weniger empfehlenswert. Gezuckerte Obstkonserven, Trockenfrüchte, kandierte Früchte und Obstmus gelten als ungeeignet für die Lebergesundheit. Zudem könnten flavonoidreiche Lebensmittel auch der Prävention von Demenz dienen.

Wie **AOK** ergänzte, gibt es Lebensmittel, die eine leberfreundliche Wirkung haben. Hierzu zählen unter anderem:

- Avocado, die die Leber vor Giftstoffen schützt.
- Artischocke, die die Gallensaftproduktion fördert.
- Zitrone, deren Saft die Verdauung unterstützt.
- Mariendistel, die positive Effekte auf die Leber haben kann.
- Knoblauch mit seiner entgiftenden Wirkung.
- Hafer, der den Cholesterinspiegel senkt.

Es ist wichtig, vor der Anwendung dieser Lebensmittel einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Eine frühzeitige Erkennung der Fettleber ist entscheidend; Betroffene sollten regelmäßig ihre

Leber-Blutwerte testen lassen, insbesondere wenn sie übergewichtig sind oder an Diabetes leiden.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	ungesunde Ernährung, genetische Faktoren, Medikamente, Bewegungsmangel, Übergewicht, starker Alkoholkonsum, Diabetes mellitus
<b>Ort</b>	Deutschland
<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.aok.de">www.aok.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**