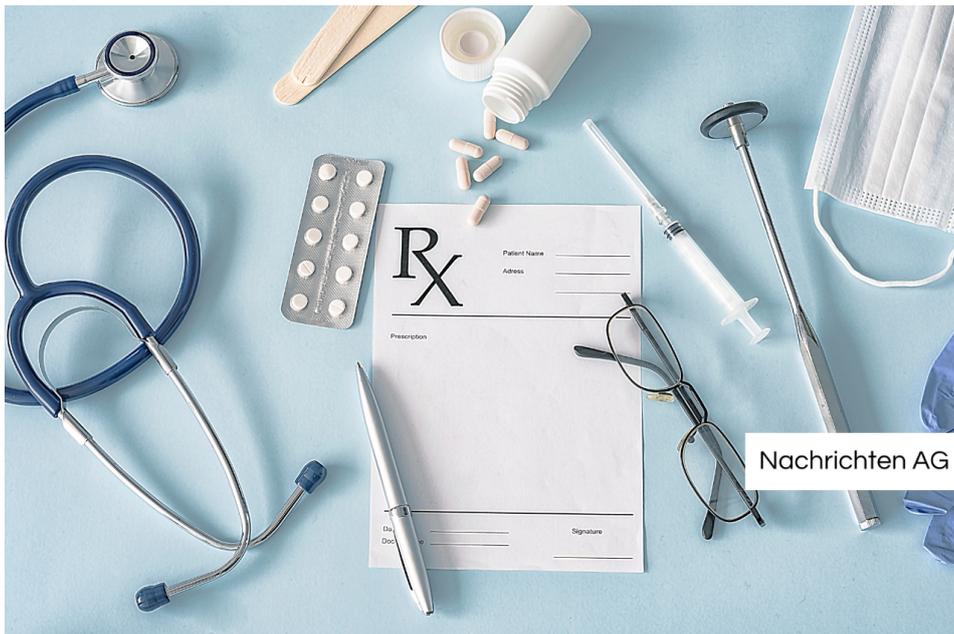


Fettleber im Fokus: Sieben Obstsorten für eine gesunde Leber!

Erfahren Sie, warum Fettleber in Deutschland weit verbreitet ist und welche gesunden Obstsorten helfen können, sie zu heilen.



Deutschland - Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an einer Fettleber, einer Erkrankung, die vor allem durch ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel begünstigt wird. Diese nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) ist die am weitesten verbreitete Lebererkrankung in Industriestaaten und betrifft zunehmend auch Kinder, insbesondere jedes dritte übergewichtige Kind. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen.

Die Erkrankung ist oft symptomlos, wird aber häufig bei Ultraschall- oder Blutuntersuchungen zufällig entdeckt. Die Gründe für eine Fettleber sind vielfältig und können genetische Faktoren, Medikamente, starkes Übergewicht, Diabetes mellitus

sowie übermäßigen Alkoholkonsum umfassen. Aktuell gibt es keine speziellen Medikamente zur Behandlung, jedoch kann die Leber sich regenerieren, wenn schädliche Lebensstilfaktoren, wie Übergewicht abnehmen oder Alkoholverzicht, umgesetzt werden. Hierbei ist eine kalorienreduzierte und fettarme Ernährung von zentraler Bedeutung.

Lebensstiländerungen zur Heilung

Um die Lebergesundheit zu fördern, sollte die Ernährung stark auf Gemüse basieren. Auch hochwertige Pflanzenöle und eiweißreiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Geflügel und Fisch sind wichtig. Besonders empfohlen werden zuckerarme Obstsorten, die zur Entgiftung und Heilung der Leber beitragen können. Laut aktuellen Berichten sind folgende sechs Obstsorten besonders geeignet: Heidelbeeren, Clementinen, Avocado, Brombeeren, Äpfel, Orangen und Pflaumen.

Zuckerreiche Früchte wie Trauben, Ananas, Bananen, Mangos und Kirschen sind dagegen weniger empfehlenswert. Darüber hinaus sollten gezuckerte Obstkonserven, Trockenfrüchte, kandierte Früchte und Obstmus vermieden werden. Die sowie der Wechsel zu einer gesünderen Ernährung können helfen, eine Fettleber zu heilen oder ihr vorzubeugen.

Eine vollständige Erholung kann je nach Schweregrad der Erkrankung in drei bis vier Wochen erfolgen. Eine frühzeitige Erkennung der Fettleber ist entscheidend, weshalb eine regelmäßige Überprüfung der Leber-Blutwerte, besonders bei übergewichtigen Menschen und Diabetikern, empfohlen wird, auch wenn solche Tests nicht Teil der Routineuntersuchungen sind. Die Fettleber wird als Zivilisationskrankheit eingestuft und langfristige Verfettung kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs führen, wie **Fuldaer Zeitung** und **fr.de** berichten.

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

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	ungesunde Ernährung, genetische Faktoren, Medikamente, Bewegungsmangel, Übergewicht, starker Alkoholkonsum, Diabetes mellitus
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.fuldaerzeitung.de• www.fr.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at