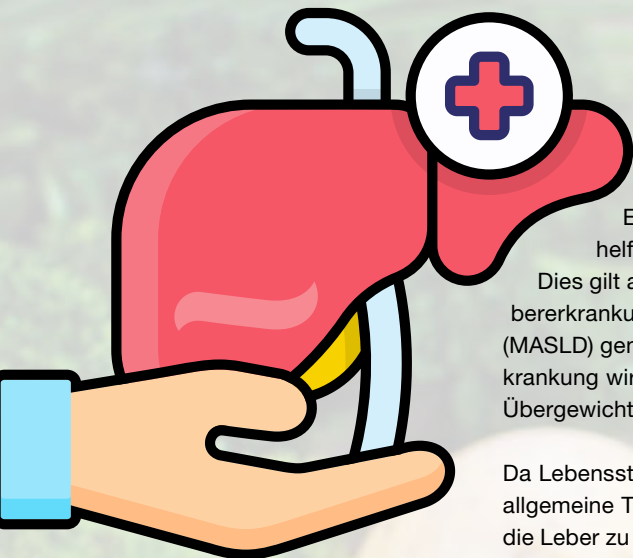




Fettlebererkrankungen

DAS KÖNNEN SIE SELBER TUN



Eine gesunde Ernährungsweise und ein gesunder Lebensstil können in vielen Fällen helfen, Krankheiten vorzubeugen, ihren Verlauf zu verlangsamen oder zu verbessern. Dies gilt auch für Erkrankungen der Leber – insbesondere für die Nicht-alkoholische Fettlebererkrankung, die heute Metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) genannt wird. Der bisherige Begriff war ungenau und auch stigmatisierend. Diese Erkrankung wird nämlich nicht durch Alkohol, sondern durch andere Faktoren, wie zum Beispiel Übergewicht und Diabetes mellitus, verursacht.

Da Lebensstil und Ernährung eine wichtige Rolle spielen, haben wir Ihnen dazu im Folgenden allgemeine Tipps zusammengestellt. Sie sollen Ihnen helfen, einer Fettleber vorzubeugen und die Leber zu entlasten.

Gewicht reduzieren bei Übergewicht und Adipositas



- Reduzieren Sie Ihr Körpergewicht. Eine Gewichtsabnahme von bereits fünf Prozent führt zu einem deutlichen Rückgang der Fettleber.
- Richtschnur: Tägliche Energiezufuhr: 1200 Kilokalorien (Frauen), 1400–1500 Kilokalorien (Männer). Allerdings ist die erforderliche Kalorienzufuhr häufig sehr individuell. Daher raten wir Ihnen, die tägliche Energiezufuhr bei einer angestrebten Gewichtsreduktion gemeinsam mit einer Ernährungsfachkraft festzulegen. Die Begleitung durch eine Ernährungsfachkraft ist bei Fettlebererkrankungen in jedem Fall ratsam. Denken Sie auch daran, dass mehr körperliche Aktivität die Gewichtsreduktion erleichtern kann.

Fettqualität: einfach und mehrfach ungesättigte Fette steigern



- Die Fettzufuhr sollte vorwiegend aus Lebensmitteln mit ungesättigten Fetten bestehen (z. B. pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl oder Leinöl; Nüsse und Samen; fettreicher Seefisch wie Wildlachs, Hering und Makrele oder Avocado).
- Ersetzen Sie Omega-6-Fettsäuren-reiche durch Omega-3-Fettsäuren-reiche Lebensmittel zur Senkung entzündlicher Prozesse im Körper (z. B. Austausch von Sonnenblumenöl durch Rapsöl, fettreichem Fleisch durch fettreichen Seefisch oder Kartoffelchips durch Walnüsse).
- Essen Sie möglichst wenig gesättigte Fette, insbesondere aus hochverarbeiteten Produkten (z. B. Fleischwurst, Leberwurst, Bockwurst, paniertes Fleisch, Sahne, Schmalz, Palmfett oder Mayonnaise).

Kohlenhydrate: bedarfsgerechte Zufuhr und hohe Qualität



- Bevorzugen Sie naturbelassene und ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, zuckerarmes Obst, Hülsenfrüchte oder Nüsse).
- Meiden bzw. reduzieren Sie industriell stark verarbeitete Lebensmittel mit hohem Anteil an einfachen Kohlenhydraten, insbesondere der Isoglukose (High Fructose Corn Syrup), die sich zum Beispiel in gezuckertem Müsli, Müsliriegeln, gesüßten Milchprodukten mit Fruchtgeschmack, Softdrinks, Fruchtsäften und Nektaren, Süßigkeiten, Gebäck oder Konservenobst findet.
- Nehmen Sie maximal zehn Energieprozent in Form von freiem Zucker am Tag zu sich (z. B. ein Riegel Schokolade oder eine Handvoll Weingummis oder ein Glas Limonade).

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

1. Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf Ihr Gewicht bzw. nehmen Sie langsam ab, wenn Sie übergewichtig sind.
2. Essen Sie drei bis vier regelmäßige Mahlzeiten und achten Sie auf Esspausen zwischen den Mahlzeiten.
3. Essen Sie diese langsam und genießen Sie Ihr Essen.
4. Nehmen Sie täglich zwei Portionen Obst und viel Gemüse zu sich.
5. Verwenden Sie möglichst frische unverarbeitete pflanzenbasierte Lebensmittel und verzichten Sie möglichst auf hochverarbeitete Produkte.
6. Wählen Sie eine schonende Zubereitungsart für Ihre Speisen.
7. Schränken Sie die Zufuhr von Fleisch und Wurstwaren ein.
8. Essen Sie regelmäßig fettreiche Fischarten (möglichst in Bio-Qualität und als Wildfang).
9. Reduzieren Sie Ihre Zuckermenge.
10. Achten Sie auf eiweißreiche Kost und essen Sie Kohlenhydrate in Maßen. Tauschen Sie Weißmehl- gegen Vollkornprodukte (z. B. bei Brot, Müsli, Reis und Nudeln) und essen Sie Haferflocken und Haferkleie.
11. Verwenden Sie Raps- und Olivenöl zum Braten, Kochen und an Salaten. Wer es mag, kann auch Leinöl unter kalte Speisen rühren.
12. Trinken Sie am besten Wasser und energiefreie Getränke wie ungesüßte Tees. Verzicht auf Softdrinks und Fruchtsäfte.
13. Verzicht auf Alkohol!
14. Drei bis vier Tassen Kaffee am Tag sind gut für Ihre Leber.

Körperliches Training



- Regelmäßiges körperliches Training bewirkt einen Rückgang der Fettleber.
- Moderates Ausdauertraining von drei Stunden pro Woche ist empfehlenswert.
- Beispiele: Walken, Nordic Walking, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen.

Genussmittel



- Verzicht auf Alkohol und Nikotin.
- Der Konsum von Kaffee (bis zu vier Tassen am Tag) wirkt sich hingegen positiv auf die Lebergesundheit aus und scheint insbesondere das Risiko einer Leberzirrhose und eines Leberzellkarzinoms zu senken.

Mediterrane Ernährung



- Die Mediterrane Ernährung wird in der Therapie der MASLD von medizinischen Leitlinien als besonders effektiv bewertet und empfohlen.
- Sie fördert den Rückgang des Leberfettes und der Entzündung der Leber.
- Zudem verbessert sie die Insulinsensitivität, also wie stark die Körperzellen auf das Hormon Insulin ansprechen, und die Blutfettwerte (z. B. Gesamtcholesterin, Triglyzeride, HDL, LDL etc.).
- Sie zeigt sogar bei gleichbleibendem Körpergewicht eine Abnahme des Leberfettes.

Die Mediterrane Ernährung ist eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährungsform, die sich aus frischen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln zusammensetzt. Die Basis bilden Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Salate, Fisch und Meeresfrüchte sowie kaltgepresstes Olivenöl. Gesättigte Fettsäuren, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Weißmehl, Salz und Zucker werden nur in Maßen verzehrt.



VFED

Verband für Ernährung
und Diätetik e.V.