

So kriegt
die Leber
ihr Fett



Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack

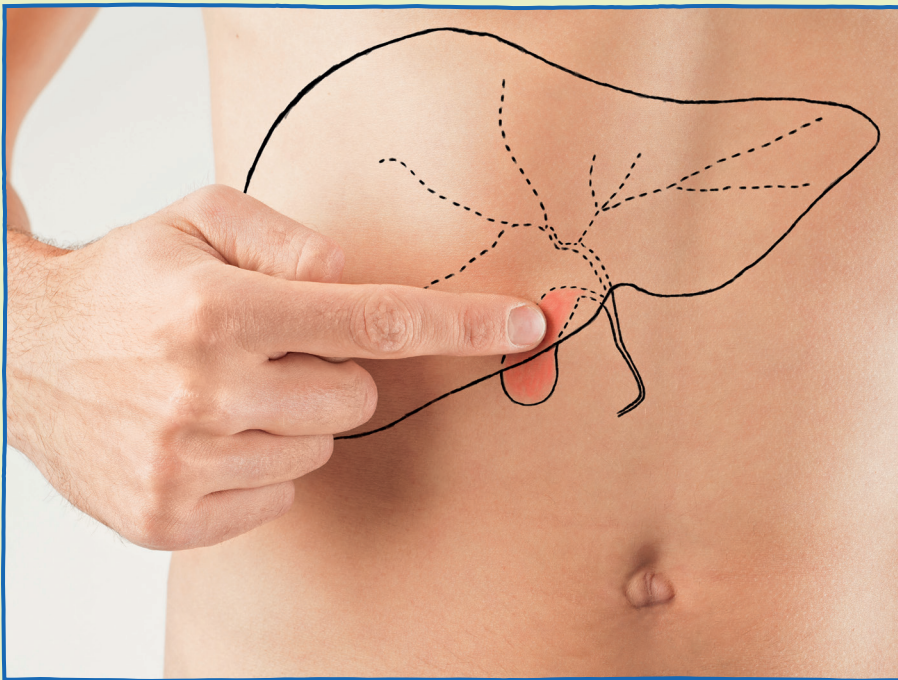
So kriegt die **Leber** ihr **Fett**



**10 Schritte aus der
Fettleberfalle**

Inhalt

Vorwort – Frisch von der Leber weg 8



Die Leber

– Multitasking im rechten Oberbauch 13

Ein gewichtiges Organ 15

Regenerationswunder Leber 18

Chemisches Zentrallabor des Körpers 19

Was der Leber schadet 26



Fettleber

– Problemzone des 21. Jahrhunderts 29

Leber im Speckmantel 30

Ein fettes Problem – Ursachen und Folgen der Fettleber 32

Über den Leberrand hinaus – was die Fettleber mit Diabetes und Herzinfarkt zu tun hat 36

Wie kommt das Fett in die Leber? 38

K. o. durch K.o.hlenhydrate – oder was bedeutet Insulinresistenz? 43

Böses Bauchfett 47

Feindliche Fruktose 50

Die Leber schluckt und schluckt – Alkohol als Lebergift 54

Die Leber leidet lange leise

– Lebererkrankungen rechtzeitig erkennen und handeln 57

Schmerzlos schlapp 58

Laborwerte richtig verstehen 60

Weitere Diagnostik bei Lebererkrankungen 62

Therapie der Fettleber 65

Fettlebercheck – wie gefährdet ist Ihr wichtigstes Stoffwechselorgan? 67





10 Schritte aus der Fettleberfalle 71

1. Lebergesunde Vitalkost – so kriegt die Leber ihr Fett weg 76
2. Finger weg von Fruktose 82
3. Fett für die Fettleber 84
4. Körperliche Aktivität – die Leber ins Schwitzen bringen 85
5. Trinken – viel, aber richtig 88
6. Kaffee als Leberschutz 90
7. Rauch-Stopp = Fibrose-Stopp 91
8. Regenerieren Sie Ihre Leber mithilfe der Natur 91
9. Reduzieren Sie weitere Risikofaktoren und schützen Sie Ihre Leber 92
10. Nehmen Sie Ihre Fettleber nicht auf die leichte Schulter 92

Die Leber revitalisieren

– Gutes aus der Natur 95

Mariendistel 96

Artischocke 97

Vitamin E 99

Capsaicin 100

Kurkuma 101

Der gute alte Leberwickel 102

Gesunder Darm – gesunde Leber 104



Lebergesunde Vitalkost

– kochen Sie sich aus der
Fettleberfalle 107

Anhang

Hilfreiche Adressen 151

Glossar 152

Register 156

Impressum 158

Vorwort

Frisch von der Leber weg ...

... ein paar Worte zum wichtigsten Stoffwechselorgan in unserem Bauch, das abgesehen von Kneipenwitzen und Trinksprüchen eher selten im Rampenlicht steht. Wenn uns nicht gerade eine Laus über die Leber gelaufen ist oder die Galle hochkommt, verschwenden wir wenig Gedanken an unsere Leber. Das war nicht immer so – in der Antike galt die Leber nicht nur als Sitz der Seele und Sammelpunkt der Lebensäfte, sondern auch als Zentrum von Temperament und Leidenschaft. In den Orakeln der alten Babylonier war die Leberschau bei den Tieropfern die wichtigste Methode, um durch Betrachtung der Leber den Willen der Götter zu erkennen und die Zukunft vorauszusagen.

Würden wir heute so eine Leberschau bei uns veranstalten, könnte uns die Leber durchaus einiges über unsere gesundheitliche Zukunft voraussagen: Unser Risiko für Diabetes, Herzinfarkte oder Leberzirrhose lässt sich am Zustand unserer Leber erahnen. Auch die Ursachen für Müdigkeit und schnelle Erschöpfung können wir dort finden.

Ernährung und Lebensstil der westlichen Welt haben die Leber zum Schauplatz einer neuen Volkskrankheit gemacht, die unsere Gesundheit und Vitalität nachhaltig beeinflusst: die Fettleber. Während man bis vor wenigen Jahren beim Stichwort »Fettleber« sofort an Alkohol als Übeltäter dachte, sorgen heute vor allem Übergewicht, falsche Ernährung und die damit verbundenen Stoffwechselstörungen wie das metabolische Syndrom dafür, dass bereits jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahren eine verfettete Leber unter dem rechten Rippenbogen trägt – Tendenz steigend.

Die Fettablagerungen in unserer Leber sind dabei kein harmloses Depot: Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, die Auswirkungen auf den gesamten Organismus und unsere Gesundheit haben. Die Folgen reichen bis hin zu Leberzirrhose und Leberkrebs, aber auch das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch eine Fettleber deutlich erhöht.

Die gute Nachricht: Eine Fettleber ist zu Beginn der Erkrankung nicht in Stein, sondern nur in Fett gemeißelt – und durch eine nachhaltige Umstellung von Ernährung und Lebensstil kann sich die Leber wieder regenerieren.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen, die Funktionsweise unserer Leber besser zu verstehen und dadurch Ihr Risiko für eine Fettleber und deren Folgen zu reduzieren – lebergesunde Rezeptideen und praktische Hinweise helfen Ihnen, in zehn Schritten aus der Fettleberfalle zu gelangen und Ihr wichtigstes Stoffwechselorgan zu regenerieren und zu schützen. Beweisen Sie also »Leberstil« und seien Sie gut zu Ihrer Leber – sie wird es Ihnen mit Lebensenergie und Vitalität danken.

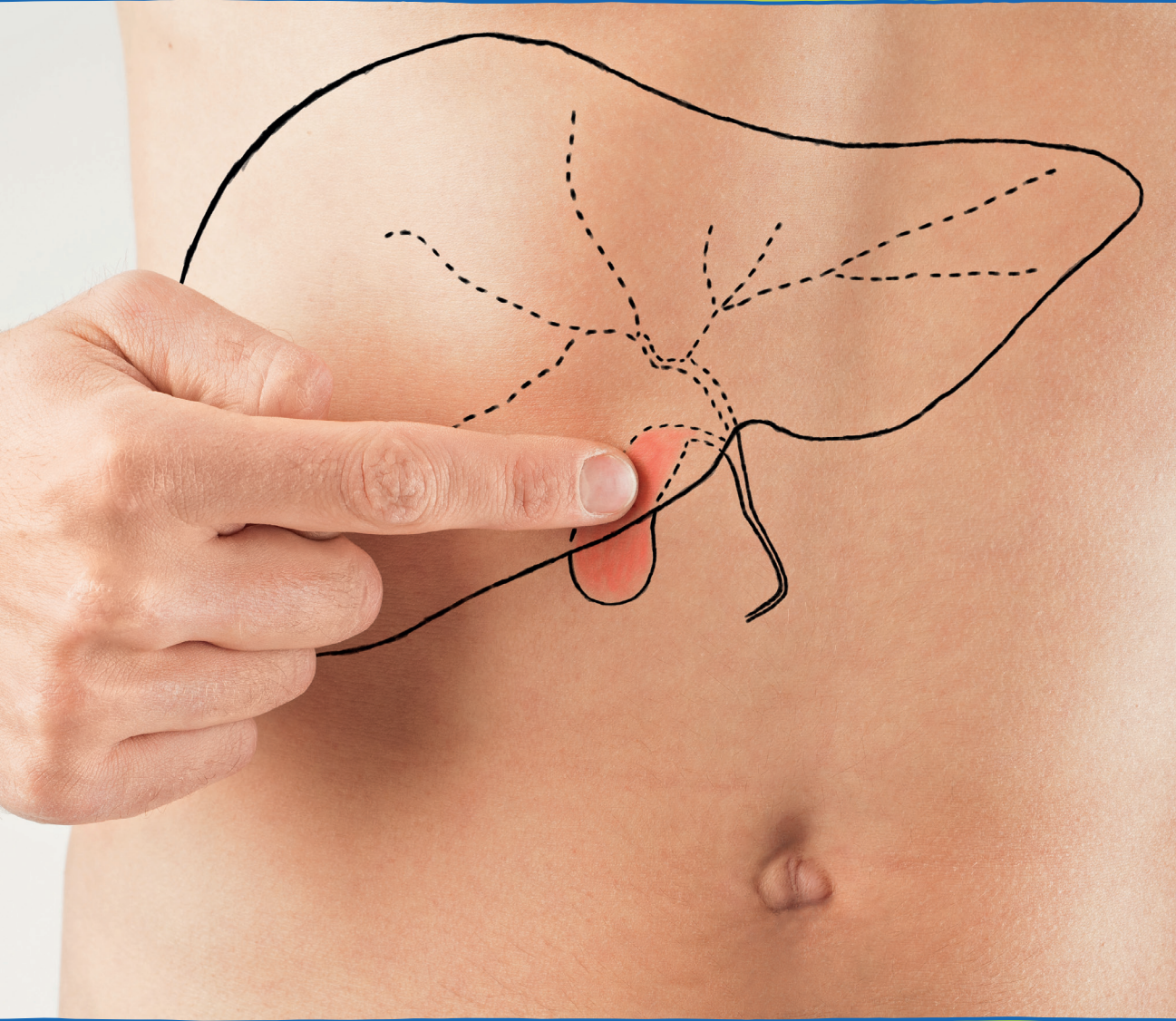
München, Dezember 2016
Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack




Dieses Buch zeigt Ihnen ...

- wie das Fett in die Leber kommt und warum dies für unsere Gesundheit so gefährlich ist.
- wie hoch Ihr persönliches Risiko für eine Fettlebererkrankung ist.
- wie eine Fettlebererkrankung festgestellt werden kann.

- wie Sie Ihre Leber schützen und durch Umstellung von Ernährung und Lebensstil das Risiko für Leberzirrhose und Leberkrebs senken.
- wie Sie Ihr wichtigstes Stoffwechselorgan wieder ins Gleichgewicht bringen und so Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorbeugen.
- wie Sie in zehn Schritten aus der Fettleberfalle kommen.
- wie Sie mit lebergesunder Vitalkost Ballast abwerfen und neue Energie gewinnen.





Die Leber – Multitasking im rechten Oberbauch

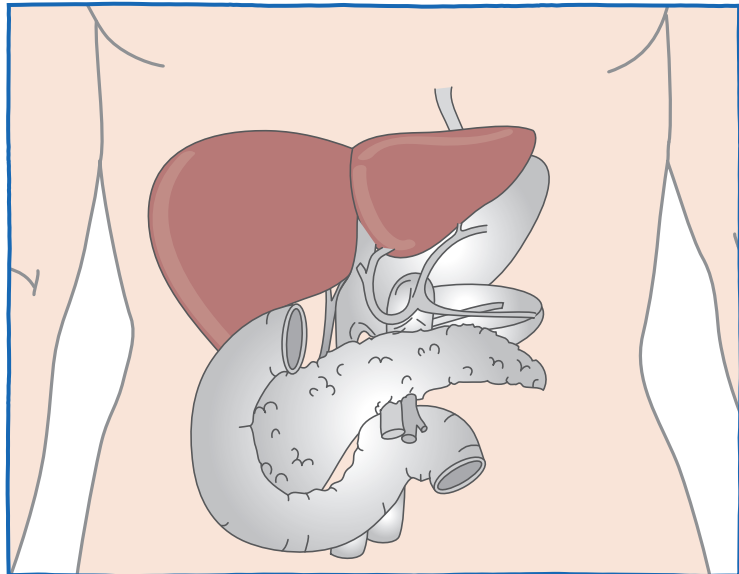
Energie und Vitalität haben ihren Ursprung in der Leber – in keinem anderen Organ unseres Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene Stoffwechsel- und Speicherprozesse statt. Unsere Leber reguliert rund um die Uhr die Energieversorgung und den Vitaminhaushalt des Körpers, filtert Schadstoffe aus dem Blut und sorgt für die Blutgerinnung und Immunabwehr.

Multitasking im rechten Oberbauch – so könnte man die zahlreichen Aufgaben der Leber treffend beschreiben. In keinem anderen Organ des menschlichen Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene und lebenswichtige Stoffwechsel- und Speicherprozesse statt. Täglich strömen über 2.000 Liter Blut durch unsere Leber, um auch zu Spitzenzeiten nach großen Mahlzeiten, Trinkgelagen oder starker körperlicher Anstrengung die vielfältigen Funktionen der Leber Tag und Nacht auf vollen Touren am Laufen zu halten.

Die Leber ist der leistungsstarke Motor unseres Energiehaushalts und stellt dem Körper durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen rund um die Uhr Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zur Verfügung. Zudem reguliert sie die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie den Hormonhaushalt und steuert damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gleichzeitig bekommt die Leber mit dem Blutstrom auch alles ab, was im Körper an Schadstoffen zirkuliert – zum Beispiel Alkohol, Medikamente oder Abbauprodukte des körpereigenen Zellstoffwechsels. Die Leber ist dabei Kläranlage und Entgiftungszentrale des Körpers, die diese schädlichen Substanzen aus dem Blut herausfiltert. Als größte Drüse des Körpers produziert sie täglich etwa einen Liter Gallensaft, der in der Gallenblase gespeichert und bei Bedarf zur Fettverdauung in den Darm geleitet wird.

Außerdem spielt die Leber durch die Produktion von Eiweißen eine wichtige Rolle für unsere Abwehrkräfte und die Blutgerinnung. Ohne Leber läuft also nichts – Grund genug, sich Zeit für eines der wichtigsten Organe in unserem Körper zu nehmen.

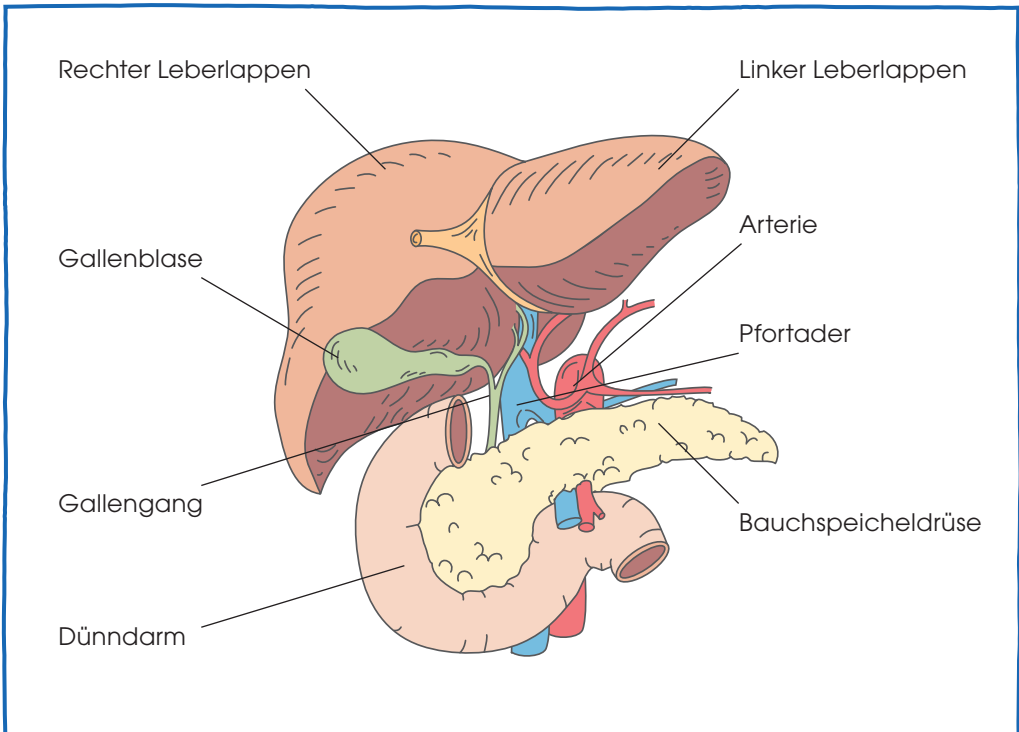


Die Leber liegt im rechten Oberbauch unter dem Zwerchfell.

Ein gewichtiges Organ

Mit durchschnittlich 1,5 Kilogramm ist die Leber ein gewichtiges Organ, das unter den Rippen im rechten Oberbauch in guter Nachbarschaft zu Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase liegt. Eine gesunde Leber hat eine rotbraune Farbe und fühlt sich weich-elastisch an – so etwa wie unser Daumenballen. Die gesunde rotbraune Farbe kommt von der starken Durchblutung der Leber, die von großen Blutgefäßen mit sauerstoffreichem Blut und Nährstoffen aus dem Darm versorgt wird.

Die Leber wird durch ein Band aus Bindegewebe in einen linken und einen größeren rechten Leberlappen unterteilt. Beide Leberlappen sind von einer äußeren Hülle – der Leberkapsel – umgeben und dadurch von anderen Organen abgegrenzt. Die Leberkapsel ist von Nervenfasern durchzogen, die bei einer starken Schwellung der Leber (zum Beispiel bei einer akuten Entzündung) gedehnt werden und so zu einem unangenehmen Druckschmerz im rechten Oberbauch führen können.



An der Unterseite der Leber befindet sich die Leberpforte, in der große Versorgungsgefäße sauerstoff- und nährstoffreiches Blut zur Leber bringen.

Im Lebergewebe selbst befinden sich jedoch keine Nervenfasern, sodass die Leber an sich nicht wehtun kann. Deshalb leidet die Leber auch unter hoher Belastung lange stumm vor sich hin, ohne unserem Körper durch Schmerzsignale Warnzeichen geben zu können.

An der Unterseite der Leber befindet sich die Leberpforte – die Logistikzentrale der Leber, in der alle wichtigen Versorgungsgefäße zusammenlaufen. In die Leber hinein führen die große Leberarterie mit sauerstoffreichem Blut und die Pfortader. Die Pfortader transportiert alle über den Darm in die Blutbahn aufgenommenen Stoffe – also Nährstoffe, Stoffwechselprodukte, Giftstoffe und Medikamente – in die Leber. Fast alles, was wir durch die Nahrung über den Darm in die Blutbahn aufnehmen, landet daher zunächst einmal in der Leber. Aus der Leber heraus führt der Gallengang, der die in der Leber gebildete Gallenflüssigkeit in Richtung Darm transportiert (siehe Abbildung Seite 15).

Die Gallenblase befindet sich an der Unterseite des rechten Leberlappens und hat die Form eines birnenförmigen kleinen Säckchens. Ihre Aufgabe ist es, zwischen den Mahlzeiten die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit zu sammeln und bei Bedarf über den Hauptgallengang in den Darm abzugeben. Die bittere Gallenflüssigkeit besteht zum größten Teil aus Wasser, enthält aber als wichtigsten Bestandteil die sogenannten Gallensäuren, die für die Fettverdauung im Darm dringend benötigt werden.

Kommt also nach einem Kaffeeklatsch eine Sahnetorte im oberen Dünndarm an, zieht sich die Muskulatur der Gallenblase zusammen und drückt damit den Gallensaft über den Gallengang in Richtung Dünndarm. Dort zerlegen die Gallensäuren die fette Sahnetorte in kleine Fetttropfchen, die dann in weiteren Verdauungsvorgängen abgebaut werden können. In eine durchschnittliche Gallenblase passen etwa 50 Milliliter Gallenflüssigkeit, das entspricht ungefähr dem Inhalt von zwei Schnapsgläsern. Die Leber ist in Sachen Gallensäuren übrigens eine sparsame Hausfrau: Der Großteil der in den Darm geleiteten Gallensäuren wird wieder resorbiert und zur Leber zurücktransportiert, sodass dort nur ein kleiner Teil neu produziert werden muss.

In der Gallenblase können sich manchmal auch Steine bilden, die Entzündungen verursachen, in den Gallengang rutschen und den Abfluss des Gallensaftes zum Darm hin blockieren können. Dies kann zu starken, kolikartigen Schmerzen im rechten Oberbauch führen.