

Wolfgang Link

Fettleber heilen

So einfach entgiften und
regenerieren Sie Ihre Leber
in 4 Wochen

Wolfgang Link

Fettleber heilen

So einfach entgiften und
regenerieren Sie Ihre Leber

in **4** Wochen

Inhalt

Einleitung	8
Die gesunde Leber	12
Aufbau	12
Funktion	13
Die kranke Fettleber	18
Die Fettleber	19
Die Fettleber heilen – Grundlagen	30
Eigeninitiative ist die beste Medizin ...	31
Veränderung ist immer möglich	32
Die Fettleber heilen – Bewegung	36
Mehr Bewegung im Alltag	36
Eine bewegtere Freizeit	38
Die lebergesunde Ernährung	44
Ziel: Kilos einschmelzen	44
Fett – gut gewählt zählt	52
Kohlenhydratarm = leberfreundlich ...	46
4-Wochen-Plan zur Regeneration der Leber	58
Weitere Informationen	61
Vorräte in der kohlenhydratbewussten Küche	62
Rezepte	64
Avocado-Fetacreme mit Minze	66
Kleinigkeiten/Snacks	67
Leinsamenbrot	68
Dinkel-Quarkbrötchen	76
Oliven-Sardellencreme	70
Beeren-Frischkäse mit Fladenbrot ...	78
Paprika-Nuss-Paste	72
Putensteak mit Gemüse	80
Kichererbsen-Paste	74
Zucchini-Lasagne	82
Suppen	85
Brokkoli-Fenchelcremesuppe	84
Kokos-Garnelensuppe	88
Pfifferling-Schnittlauchsuppe	86

Smoothies	91
Gurken-Apfel-Smoothie	90
Himbeer-Blaubeer-Smoothie	92
Vegetarische/Gerichte	95
Gebackener Auberginen-Auflauf	94
Gefüllte Tomaten	104
Gemüse-Pizza	96
Gefüllte Champignons	106
Bunter Bohnen-Sprossen-Salat.	98
Grünkerntaler	108
Paprika mit Linsen-Mais-Füllung.	100
Vegetarisch gefüllte Krautwickel	110
Wok-Gemüsepfanne.	102
Zwiebel-Champignon-Kuchen	112
Fisch und Meerestiere	115
Fischtopf	114
Schmorlachs mit Frühlingsgemüse	120
Asia-Pfanne	116
Fischfilet im Pergament	122
Welsfilet mit Gemüse	118
Salate	125
Zucchini-salat	124
Sommersalat mit Hähnchen	130
Salat mit Erdbeeren	126
Buddha-Schüssel	132
Blattsalat mit Avocado	128
Desserts/Süßigkeiten	135
Nussschokolade	134
Einfacher Bratapfel.	140
Chia-Himbeerpudding	136
Müsli.	142
Hüttenkäse mit Beeren	138
Schokoladen-Frischkäse-Mousse	144
Brühen	147
Rindfleischbrühe.	146
Hausgemachte gekörnte Brühe	152
Geflügelbrühe.	148
Pilzconsommé	154
Gemüsebrühe.	150
Rezeptübersicht	156
Impressum	160





shutterstock

Cinemanikor

shutterstock

Einleitung

Die Leberwerte stimmen nicht? – Für viele kommt ein solcher Befund wie aus heiterem Himmel. Oft durch eine Routineuntersuchung, etwa im Rahmen einer Vorsorgemaßnahme oder bei der Kontrolle einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Stoffwechselerkrankung wie Diabetes.

Ihr Arzt sagt zu Ihnen: »Sie haben eine Fettleber. Da müssen wir nun aktiv werden.« – Wie bitte? – Die Nachricht mag Ihnen zunächst tatsächlich wie ein schlechter Scherz erscheinen, wäre das Thema nicht so ernst. Denn vielleicht gehören Sie zu den vielen Menschen, die es mit fettigem Essen gar nicht so haben, sondern Liebhaber von Pasta & Co. sind von, Müsli, knusprigem Brot und süßen Backwaren, vielleicht auch von Salzstangen oder Keksen abends auf der Couch. Und jetzt eine Fettleber? Warum eine kranke Leber –, bekommt man die nicht durch Virusinfektionen, durch zu viel Alkohol oder Medikamentenmissbrauch?

»Was soll das alles mit mir zu tun haben?«, fragen Sie sich vielleicht. Und nicht zuletzt auch das: »Hätte ich das nicht gespürt, dass es meiner Leber schlecht geht?«

Leberfachärzte stellen seit Jahren eine Zunahme der nichtalkoholischen Fettleber fest. Der Anteil der Erwachsenen in Deutschland mit dieser Leberkrankheit wird auf bis zu 30 % geschätzt. Bei einem nicht geringen Teil der Betroffenen kommt es in der Folge zu einer Entzündung des Organs, was den Beginn einer unumkehrbaren Leberschädigung darstellt. Die Mediziner machen für diese Lebererkrankung die gefährliche Kombination aus Übergewicht mit zu viel Bauchfett, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten verantwortlich.

In diesem Buch erfahren Sie wichtige Fakten über die gesunde Leber, über deren Schädigung, und vor allem bekommen Sie Informationen, mit welchen Maßnahmen Sie selbst zur Genesung Ihrer Leber beitragen können. Denn Ihr eigener Beitrag zur Heilung ist bei einer Fettleber tatsächlich das Wichtigste. Es gibt nach wie vor kein zugelassenes wirksames Medikament gegen das Krankheitsbild der Fettleber. Alle Maßnahmen zur Wiedergenesung Ihrer Leber können Sie daher selbst mitbestimmen und mitgestalten.

Zu den ganz wesentlichen Maßnahmen, um Ihre Leber zu regenerieren, gehören die Gewichtsnormalisierung, ein gutes Management eines eventuell bestehenden Diabetes, eine leberfreundliche Ernährung sowie Bewegung und gesunder Lebensstil ganz allgemein.

Viele Fälle von Fettleber entwickeln sich nicht zu einer schlimmeren Lebererkrankung wie Leberzirrhose oder Leberkrebs, denn die Leber kann sich in einem hohen Maß selbst reparieren. Eine Fettleber kann sich sogar vollständig erholen. Wenn Sie ihr dabei helfen, lassen sich bereits nach einigen Wochen Fortschritte messen: etwa eine Gewichtsabnahme, bessere Blutwerte, bessere Blutdruckwerte – all das tut der Leber Gutes.

Gerade bei Erkrankungen der Leber können Sie als Betroffene so viel selbst beitragen wie bei kaum einer anderen Krankheit. Nutzen Sie die Chancen!





erstreck

Die gesunde Leber



Die Leber ist unser größtes inneres Organ. Sie wiegt stattliche 1,2–1,6 Kilogramm. Und dass unsere Leber so besonders groß ist, liegt an ihrer so besonderen Bedeutung in unserem Körper. Ganz unauffällig arbeitend, ganz duldsam gegenüber vielen, auch aggressiven, Angriffen, ist dieses Organ eine ganz besonders große Schaltzentrale in unserem Körper. Mehr als 500 verschiedene Stoffe werden in der Leber hergestellt, von ihr verteilt bzw. in ihr gespeichert.

Aufbau

Die Leber hat eine in etwa dreieckige Form. Sie befindet sich im Oberbauch auf unserer rechten Seite, direkt unterhalb des Zwerchfells. Geschützt wird das Organ durch die unteren Rippen.

Die Leber besteht oberflächlich betrachtet aus zwei Teilen, dem rechten, größeren Leberlappen und dem linken, kleineren Leberlappen. Abgesehen von Blutgefäßen, die die Leber durchziehen und dem Bindegewebe als Außenhülle besteht das Organ im Wesentlichen aus Leberzellen (fachsprachlich Hepatozyten). Sie sind die eigentlichen »Macher« in der Leber, dann in diesen Zellen werden Stoffe gebildet, umgewandelt und/oder gespeichert sowie Schadstoffe abgebaut.

Funktion

Schon aus ihrer Größe lässt sich die Bedeutung der Leber für unseren Körper und unsere Gesundheit erahnen. Hier ein Überblick über die wichtigsten Funktionen des Organs:

- Die Leber **speichert und verteilt** die über die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe. Zu diesem Zweck besteht zwischen Darm und Leber eine exklusive Verbindung durch eine voluminöse Ader, die sogenannte Pfortader. Somit strömen also alle aus Magen und Darm ins Blut abgegebene Nährstoffe durch die Leber, und sie kann als Depot funktionieren. In der Leber gespeichert und nach Bedarf abgegeben werden so wichtige Nährstoffe wie Glukose (in Form von Glykogen), die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) und Mineralstoffe (z. B. Eisen).
- Die Leber **filtert und reinigt**: Sie baut Gifte und schädliche Stoffe ab. Dazu gehören giftige Stoffe aus der Nahrung, über das Essen/Trinken aufgenommene Krankheitserreger, Medikamente und Alkohol. Aber auch geschädigte und alte rote Blutkörperchen sowie weitere körpereigene Substanzen werden hier unschädlich gemacht und in Stoffe zerlegt/umgewandelt, die ausgeschieden werden können.
- Die Leber **produziert Cholesterin und Galle** (die unser Körper unbedingt für Verdauung von Fett benötigt). Bis zu ein Liter Gallenflüssigkeit wird in der Leber jeden Tag hergestellt. Diese wird, sofern gerade Fett verdaut werden muss, direkt in den Darm transportiert. Nicht benötigte Gallenflüssigkeit fließt in die unmittelbar an der Leber anliegende Gallenblase. Dort wird sie gespeichert. Was das Cholesterin betrifft, ist die Leber DER Produzent dieser fettähnlichen Substanz. Nur wenn ein es reichlich Cholesterin aus der Nahrung gibt, wird diese Produktion gedrosselt. In erster Linie wird das Cholesterin in der Leber zu Gallensäuren umgearbeitet, ein kleinerer Teil gelangt in den

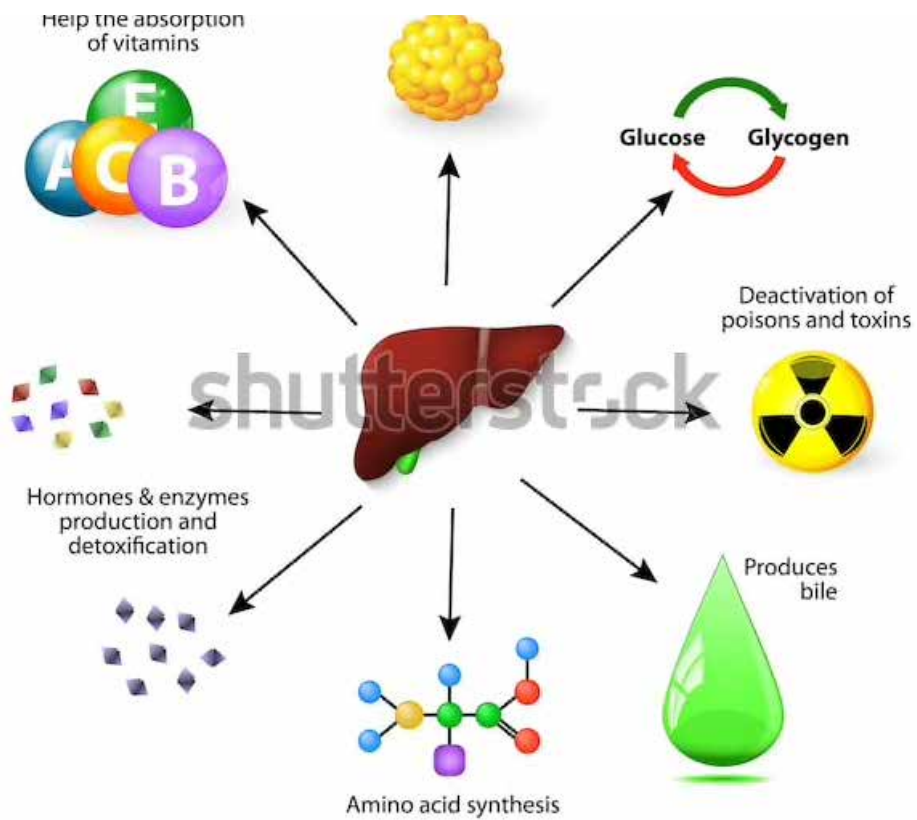
Blutkreislauf – es ist für den Aufbau und die Funktion jeder einzelnen Körperzelle unentbehrlich. Darüber hinaus wird Cholesterin auch als Grundgerüst für Sexualhormone Gallensäuren und Vitamin D benötigt. Überschüssiges Cholesterin aus dem Blutkreislauf nimmt eine gesunde Leber wieder auf.

- Die Leber **produziert Glukose**, u. a. aus überschüssiger Nahrungsenergie, und stellt sie bei Bedarf wieder zur Verfügung. Sie produziert außerdem Eiweiße (u. a. Gerinnungsfaktoren, Eiweiße, die zum Immunsystem gehören).
- Die Leber **produziert Bluteiweiße** (u. a. Gerinnungsfaktoren, Eiweiße die zum Immunsystem gehören)

Tausendsassa Leber – universal, unverzichtbar, völlig unterschätzt

Unsere Leber arbeitet so unscheinbar, dass wir uns ihrer überlebenswichtigen Bedeutung für unsere Gesundheit kaum bewusst werden. Selbst wenn das Organ bereits angeschlagen ist, versieht es noch lange klaglos seinen Dienst. Erst wenn unsere Leber ernsthaft geschädigt ist, bemerken wir erste Einschränkungen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass das Organ sehr groß ist und noch mit weniger als der Hälfte an Funktionsgewebe ausreichend gut funktioniert. Da allerdings viele der Leberfunktionen ausschließlich von ihr wahrgenommen werden, kann ein Mensch nur wenige Stunden ohne Leber überleben.

Daher kann sich die Leber über sehr lange Zeit, auch wenn Sie bereits krankhaft verändert ist, selbst reparieren. Im Organ selbst werden geschädigte Leberzellen abgebaut und neue, funktionstüchtige Zellen können direkt in der Leber gebildet werden.



www.shutterstock.com · 334534025

Die Leber hat eine zentrale Funktion beim Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen, sie entzieht dem Blut gefährliche Stoffe und produziert Galle für die Verdauung. Sie speichert überschüssige Glukose. Auch Vitamine und Spurenelemente, z. B. Eisen und Zink werden hier gespeichert.

Übersezung Grafik :

Cholesterin-Synthese

Glukose Glykogen

Produktion und Abbau von Hormonen und Enzymen

Speicherung der fettlöslichen Vitamine
(hier muss in der Grafik was geändert wer-

Neutralisierung von giftigen und schädlichen Stoffen

Produktion von Galle

Synthese von Eiweißbausteinen

den, »B« und das halb verdeckte »C« stimmen nicht. Daraus muss »D« und »K« werden – egal welcher Buchstabe welchen der beiden ersetzt)

Die kranke Fettleber

Der Übergang von einer gesunden Leber zur krankhaften Fettleber ist fließend. Dieser Prozess verursacht in den allermeisten Fällen keine Beschwerden, zumindest keine eindeutigen. Und so wird eine Fettleber oft erst im Zuge eines routinemäßigen Gesundheits-Check-ups diagnostiziert, etwa durch eine Tastuntersuchung beim Check-up-35. Wenn hier die Leber vergrößert erscheint, kann der Arzt weitere Untersuchungen in die Wege leiten.

Manche Menschen bekommen ihre Diagnose, wenn im Rahmen eines Blutbilds bestimmte Leberwerte auffällig sind. Doch selbst die einschlägigen Blutwerte lassen nicht immer erkennen, dass die Leber bereits erkrankt ist.

So kommt es, dass in vielen Fällen erst über eine Ultraschalluntersuchung oder ein anderes bildgebendes Untersuchungsverfahren des Bauchs – aus eventuell ganz anderen Gründen – eine krankhafte Veränderung der Leber festgestellt wird.

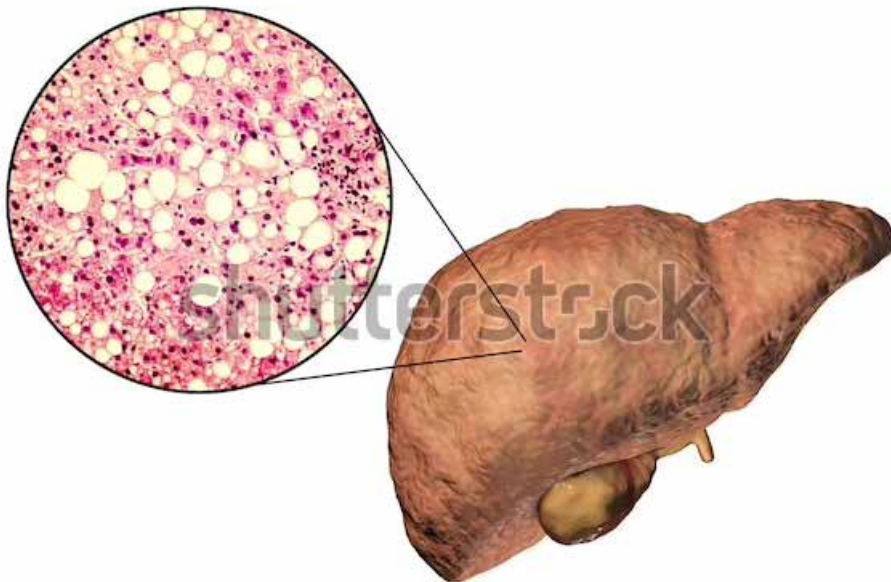


Ultraschall Fettleber

Die Fettleber

Während die gesunde Leber vor allem aus funktionstüchtigen Leberzellen besteht, in denen insgesamt weniger als 5 % des gesamten Lebergewichts an Fett eingelagert ist, beträgt in einer Fettleber der Anteil des Fetts am Gesamtgewicht mehr als 10 %.

Das bedeutet, eine Fettleber ist größer als eine gesunde Leber. Doch sie hat nicht etwa mehr Zellen als das gesunde Organ, sondern die Leberzellen schwellen durch Fetteinlagerungen an – und damit nimmt letztendlich auch die gesamte Leber an Volumen zu. Und nicht nur das, sie nimmt auch an Gewicht zu, eine Fettleber kann das Doppelte einer gesunden Leber, also etwa 3 Kilogramm wiegen, im Extremfall sogar das Vierfache.



www.shutterstock.com · 727812196

Unter dem Lichtmikroskop erscheinen die Fetteinlagerungen in den Leberzellen weiß.

Die Symptome der Fettleber

Vor allem deshalb, weil eine verfettete Leber mehr Platz braucht als eine gesunde, kann es – muss es aber nicht zwingend – zu Beschwerden wie einem Druckgefühl im rechten Oberbauch kommen. Mögliche weitere Symptome sind sehr unspezifisch: etwa eine allgemeine Leistungsminderung und Antriebsverlust. Die kranke Leber selbst kann uns nicht durch Schmerz alarmieren, denn das Lebergewebe ist nicht mit Schmerzrezeptoren ausgestattet.

Eine Fettleber diagnostiziert der Arzt,

- wenn mehr als 50 % der Leberzellen von einer Verfettung betroffen sind oder
- wenn der Fettanteil mehr als 10 % des Leber-Gesamtgewichts ausmacht.

Die Deutsche Leberstiftung geht davon aus, dass rund ein Drittel der Erwachsenen eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber hat, mit steigender Tendenz

Die Ursachen der Fettleber

Risikofaktoren für eine (nichtalkoholische) Fettleber sind Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes und mangelnder körperlicher Aktivität, Lebensstilfaktoren wie Stressbelastung. Selten sind angeborene Stoffwechselstörungen die Ursache für die Entwicklung einer Fettleber. Grundsätzlich steigt die Gefahr, an einer Leberverfettung zu erkranken, mit dem Lebensalter. Allerdings verliert dieser Zusammenhang in den letzten Jahren an Bedeutung, weil starkes Übergewicht bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zunimmt auch damit auch in diesen Bevölkerungsgruppen das Krankheitsbild der Fettleber immer häufiger auftritt (siehe auch der Kasten auf Seite 23).