

Maßnahmen gegen eine Fettleber (Steatosis hepatis)

Gewichtreduktion (mindestens 5%) mit kalorienreduzierter mediterraner Kost (wenig Kohlenhydrate und tierische Fette)

Informationen über mediterrane Kost findet man im Internet:

Suchbegriff *Mediterrane Kost Pyramide*

Dazu hat sich Intervallfasten mindestens zweimal pro Woche bewährt

Alkoholkonsum reduzieren auf maximal 10 g Alkohol pro Tag

Rauchen beenden

Körperliche Aktivität mindestens 2,5 Stunden pro Woche, besser 4 Stunden

Eine Fettleber (Steatosis hepatis) ist die häufigste chronische Lebererkrankung in Deutschland. Dabei lagern sich vermehrt Fette in der Leber ein. Ursache ist ein ungesunder Lebensstil, die Einnahme von Medikamenten oder andere Erkrankungen wie Diabetes mellitus. Obwohl eine Fettleber anfänglich kaum Beschwerden bereitet, kann sie gravierende Folgen haben.

Eine Leberverfettung an sich ist zunächst nicht gefährlich. Durch eine geeignete Fettleber-Diät kann man übermäßige Verfettung der Leberzellen abbauen. Bleibt die Fettleber aber lange un erkannt und unbehandelt, verändert sich die Leberstruktur. Es können Entzündungen entstehen. Außerdem kann zwischen den Leberzellen vermehrt Bindegewebe bilden und das Gewebe vernarben: Leberzirrhose! Ist das der Fall, hilft keine Fettleber-Therapie mehr.