

Empfehlungen bei Fettleber

Die Fettlebererkrankung (auch Steatosis hepatis oder MASLD genannt) gehört zu den häufigsten Lebererkrankungen. Sie kann - muss aber nicht - mit erhöhten „Leberwerten“ im Blut einhergehen. Wenn sie unbemerkt und unbehandelt bleibt, kann sie zu Entzündung, Narbenbildung (Fibrose) und in manchen Fällen sogar zu Leberzirrhose führen.

Die gute Nachricht: Durch gezielte Lebensstiländerungen kann sich die Leber meist vollständig erholen.

Gewicht reduzieren und regelmäßig Bewegung

- Wenn Sie übergewichtig sind, ist eine Gewichtsreduktion die wichtigste Maßnahme. Schon 5–10 Prozent Gewichtsabnahme sind sehr effektiv. Sogenannte „Abnehmspritzen“ haben positive Effekte.
- Machen Sie regelmäßig Bewegung, nehmen Sie die Stiegen statt des Lifts und machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauersport.

Achten Sie auf den Zuckerkonsum

- Raffinierter Zucker sollte vermieden werden; zuckern Sie nichts – auch nicht Kaffee oder Tee.
- Trinken Sie keine gesüßten Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte.
- Obst kann in Maßen gegessen werden. Obstgetränke wie Smoothies enthalten viel Fruchzucker und sollten vermieden werden, ebenso wie Marmeladen.

Achten Sie auf die Ernährung

- Maximal dreimal pro Woche Fleisch; Fisch (z.B. Lachs, Hering, Makrele, Sardinen, Thunfisch) kann und soll zweimal pro Woche gegessen werden.
- Essen Sie dreimal pro Woche Hülsenfrüchte (mind. 125 g pro Mahlzeit), auch in Kombination mit Getreide (z. B. Linsen mit Knödel, Linsensuppe oder Erbsensuppe mit Gebäck, Bohneneintopf mit Vollkornbrot).
- Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten (mindestens 3 pro Tag).

Kaffee und Alkohol

- Kaffee hat positive Effekte, mehrere Tassen pro Tag sind empfohlen.
- Alkohol sollte vermieden werden.

Medikamente und Begleiterkrankungen

- Gewisse Medikamente - wie z.B. Cholesterinsenker (sog. „Statine“) - haben positive Effekte; die weitverbreitete Meinung, dass Statine bei erhöhten Leberwerten nicht eingesetzt werden sollen, ist falsch.
- Die konsequente Behandlung von Begleiterkrankungen wie Diabetes, erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie der Fettlebererkrankung.

Wie kann man den Effekt der Maßnahmen kontrollieren?

- Regelmäßige Blutabnahmen sind empfohlen. Erhöhte „Leberwerte“ sollten sinken.
- Der Fettgehalt der Leber kann bei uns mit einem speziellen Ultraschall (Fibroscan) genau gemessen werden (eine Untersuchung mit „normalem“ Ultraschall ist ungeeignet). Die Untersuchung gibt auch Auskunft, ob die Leber mit Narbenbildung reagiert. Sie eignet sich ideal für Verlaufskontrollen.