

Fettleber: Die wichtigsten Ursachen

Die Leber ist der Allrounder im Körper. Ihre Aufgaben sind vielfältig: Entgiftung, Fettverdauung, Cholesterinregulierung, Vitaminspeicher und vieles mehr. Fast die Hälfte aller Menschen leidet bereits an einer Fettleber. Die wichtigsten Ursachen sind schnell ergründet: Fett, Zucker und Bewegungsmangel. Glücklicherweise kann sich die Leber immer wieder gut regenerieren, auch noch von schweren Schäden. Doch obwohl die Leber insgesamt sehr anspruchslos ist, stellt sie die Regeneration umgehend ein, sobald Zucker gegessen wird – auch dann, wenn ansonsten gesund gegessen wird.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 26. September 2019

Stand: 18. October 2019

Ursache der Fettleber: Die übliche Ernährung

Die typisch westliche Ernährung ist bekanntlich sehr fetthaltig, zuckerreich und kohlenhydratlastig – und stellt damit die wichtigste Ursache für die heute so weit verbreitete Fettleber dar. Die Fettleber ist übrigens nicht nur für Alkoholfreunde an der Tagesordnung.

Im Gegenteil. Es ist die nichtalkoholische Fettleber, die inzwischen zur Volkskrankheit geworden ist und bis zu 40 Prozent der Erwachsenen betrifft, wobei es bei Übergewichtigen und Diabetikern gar 60 Prozent sind, die mit einer verfetteten Leber durchs Leben gehen. Auch bei den übergewichtigen Kindern liegt die Zahl der Fettleberbetroffenen bei um die 30 Prozent.

Bei der Fettleber lagert die Leber übermässige Fettmengen ein. Sie vergrössert sich und nimmt durch die gelbe Farbe des eingelagerten Fettes ebenfalls eine gelbe Farbe an. Im Laufe der Jahre kann sich daraus eine Leberzirrhose mit anschliessendem Leberversagen, Leberentzündungen oder Leberkrebs entwickeln.

Leider schmerzt die Fettleber nicht, da andernfalls ein grosser Teil der Bevölkerung unter chronischen Leberschmerzen leiden würde und daraufhin auch Massnahmen ergreifen würde, um die Fettleber wieder zurückzubilden, was möglich wäre, wenn man die Ursache der Fettleber konsequent meiden würde: Eine ungesunde Ernährung.

Herkömmliche Ernährung schadet der Leber

In einer Studie der *Oregon State University* (OSU), die im Januar 2016 im Online-Magazin *PLOS ONE* veröffentlicht wurde, konnten Wissenschaftler zeigen, dass eine fettreduzierte Ernährung die Leber bereits entlasten kann. Die fettreduzierte Ernährung führt zu einer Gewichtsabnahme sowie einem verbesserten Stoffwechsel und einer besseren Gesamtgesundheit. Wird jedoch nach wie vor viel Zucker gegessen, kommt es nie zu einer vollständigen Erholung der Leber und auch nicht zur Rückbildung der Fettleber – selbst wenn der Rest der Ernährung ganz ordentlich ist.

“Viele Menschen, die sich nach typisch westlicher Manier ernähren, entwickeln früher oder später eine Leberfibrose, bei der sich in der Leber narbiges Bindegewebe bildet, was nun wieder zu einer eingeschränkten Leberfunktion und auch zu Krebs führen kann”,

erklärt Dr. Donald Jump, Professor an der OSU und Mitautor der vorliegenden Studie.

Leber könnte sich sogar von Vernarbungen wieder erholen

Die genannten Leberprobleme werden aufgrund ihrer weiten Verbreitung bis zum Jahr 2020 aller Wahrscheinlichkeit nach die häufigsten Ursachen für Lebertransplantationen sein. Doch gäbe es längst eine Lösung:

Bisher hatte man immer geglaubt, dass Vernarbungen der Leber irreversibel seien, also nicht mehr rückgängig gemacht werden könnten. Neuere Untersuchungen aber lassen erkennen, dass die Leber ein so fantastisches Regenerationsvermögen aufweist, dass sie nicht nur eine Fettleber, sondern auch bereits vernarbtetes Gewebe wieder in gesundes Gewebe umbauen kann – jedoch nur, wenn die Ernährung optimal gestaltet wird und damit all die Stimulanzien gemieden werden, die der Leber Schaden zufügen.

Fleisch fördert Fettleber

Spätestens seit einer Studie, die im Frühjahr 2017 veröffentlicht wurde, weiss man, dass auch ein hoher Fleischverzehr zu einer Fettleber führen kann. Es hatte sich gezeigt, dass jene Menschen, die besonders reichlich zu tierischen Proteinen griffen, auch häufiger eine Fettleber hatten. Wer hingegen lieber pflanzliche Lebensmittel isst, hat eine gesündere Leber. Weitere Informationen zur genannten Studie finden Sie hier: [Fettleber durch Fleisch](#)

Ernährung für die Leber: Fettarm, zuckerarm und fleischarm

Donald Jump fügt hinzu:

“Es besteht folglich ein grosses Interesse daran, Möglichkeiten zu finden, wie man die Leber bei der Regeneration von Gewebeschäden unterstützen und fördern kann. Unsere Studie nun zeigt, dass eine fett- und cholesterinarme Ernährung zwar sehr gut dazu geeignet ist, um Gewicht zu verlieren, doch genügt sie nicht, um zu einer umfassenden Leberregeneration zu führen. Zusätzlich muss der Konsum von Zucker ganz drastisch reduziert werden – möglicherweise mit noch weiteren Änderungen der Ernährungsweise. Auch muss auf sportliche Betätigung geachtet werden.”

Vorsicht vor fettarmen Fertigprodukten!

Doktorandin Kelli Lytle(ebenfalls OSU) warnt:

“Besonders problematisch ist, dass viele als fettarm gekennzeichneten Lebensmittel (Fertigprodukte) zwar tatsächlich fettarm sind, dafür aber umso mehr Zucker enthalten, um ihren Geschmack zu verbessern.”

Und Zucker verlangsamt nun einmal ganz signifikant die Erholung und Regeneration der Leber.

Wie Sie die Ursachen der Fettleber meiden und die Regeneration der Leber fördern

Wenn Sie nun die Ursachen Ihrer Fettleber meiden und die Regeneration Ihrer Leber fördern möchten, sollten Sie zunächst die folgenden drei Basismassnahmen umsetzen:

1. fett- und zuckerarme Ernährung
2. kein Alkohol
3. besser pflanzliche Proteinquellen wählen statt Fleisch und anderer tierischer Produkte
4. regelmässige Bewegung – idealerweise 1 Stunde täglich und wenn es nur ein zügiger Spaziergang ist

Zusätzlich können Sie mit sehr einfachen weiteren Massnahmen Ihre Leber entlasten, ihr bei der Regeneration unter die Arme greifen und Ihre Fettleber zurückbilden. Dazu gehören: Bitterstoffe, Probiotika, Curcumin, Tee aus Leber-Heilkräutern, Mariendistel und Artischockenextrakt.

Wie Sie diese Komponenten zu einer mehrwöchigen Leberkur miteinander kombinieren können, lesen Sie hier: Die ganzheitliche Leberreinigung

Quellen

- Kelli A. Lytle, Donald B. Jump. Is Western Diet-Induced Nonalcoholic Steatohepatitis in Ldlr^{-/-} Mice Reversible? *PLOS ONE*, 2016; 11 (1) (Ist die durch westliche Ernährung entstandene nichtalkoholische Fettleber bei Mäusen reversibel?)
- Oregon State University. "Liver recovery difficult even with improved diet, but faster if sugar intake is low." ScienceDaily, 13 January 2016. (Leberregeneration ist schwierig, selbst bei verbesserter Ernährung, aber schneller, wenn die Zuckeraufnahme niedrig ist)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/fettleber-ursachen.html>