



Fachinformation

Nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD)

Die heimliche neue Volkskrankheit

Was ist eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung?

Eine Fettleber ist gekennzeichnet durch eine vermehrte Einlagerung von Fett in der Leber. Ist ein erhöhter Alkoholkonsum (Grenzwert: 20 g Alkohol pro Tag für Frauen, 30 g für Männer) ausgeschlossen, spricht man von einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD).

Das Heimtückische an dieser Erkrankung: Die Leber leidet still und heimlich – in 80 % der Fälle sind sogar die Leberwerte im Normbereich.

Wer ist betroffen?

Die NAFLD gehört zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen. In Österreich und Deutschland sind 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung betroffen, also jeder dritte Erwachsene. Unter den übergewichtigen Erwachsenen haben ca. 70 Prozent eine Fettleber. Bei den Typ-2-Diabetikern weisen 80 bis 90 Prozent eine NAFLD auf.

Wie entsteht eine NAFLD?

Wird mehr Energie über Kohlenhydrate zugeführt als verbraucht, landet diese als Reserve in Muskeln und Leber. Wird die Energie jedoch nicht zeitnah

durch Bewegung benötigt, sind die Kohlenhydratspeicher ständig gefüllt. Die Folge: Weitere über Essen und Getränke aufgenommene Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt und gespeichert.

Im modernen Alltag führen Stress, Bewegungsmangel und das Überangebot an kohlenhydratreichen Speisen und Getränken leider dazu, dass sich auch die Fettspeicher an Bauch, Hüfte, Po und Oberschenkeln nach und nach füllen. Ist die individuelle Kapazitätsgrenze des Fettgewebes erreicht, muss der Körper neue Speicherorte suchen. Fündig wird er in den inneren Organen – allen voran in der Leber – und der Bauchhöhle selbst. Sichtbare Folge: die Körpermitte wird durch die inneren Fettansammlungen immer praller.

Was sind die Folgen einer Fettleber?

Eine Fettleber ist nicht zu unterschätzen, denn sie ist nicht so harmlos wie lange Zeit angenommen. Unbehandelt kann sie weitere Erkrankungen der Leber bis hin zum möglichen Endstadium Leberkrebs zur Folge haben. Auch kann eine Fettleber das Risiko für Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Nierenerkrankungen erhöhen.



Wie diagnostiziert man eine NAFLD?

Diese Erkrankung bleibt meist lange unentdeckt, denn eine Fettleber zeigt in der Regel keine oder nur unspezifische Beschwerden, wie Müdigkeit oder Abgeschlagenheit. So wird sie oft erst entdeckt, wenn bereits Folge- und Begleiterkrankungen – wie ein Typ-2-Diabetes – vorliegen.

Zur Diagnose sind die Leberwerte alleine nicht aussagekräftig, da sie trotz einer Fettleber meist unauffällig sind. Mittels Ultraschall lässt sich die Leber gut untersuchen. Jedoch ist eine Fettleber erst ab einem relativ hohen Fettgehalt erkennbar.

Kennen Sie Ihr Risiko?

Mit dem sogenannten Fatty Liver Index (kurz: FLI) lässt sich einfach und schnell abschätzen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass bei Ihnen bereits eine Verfettung der Leber vorliegt. Dieser Index wurde von der italienischen Arbeitsgruppe um Bedogni entwickelt. Hierfür werden nur folgende Werte benötigt: Body-Mass-Index (BMI), Taillenumfang, und die zwei Laborwerte Triglyzeride und Gamma-GT. Sprechen Sie einfach Ihren Leberfasten-Berater an.

So bekommt die Leber ihr Fett weg

Bis heute gibt es keine medikamentöse Therapie. Sport bzw. körperliche Aktivität können einen Fettabbau in der Leber, auch ohne Gewichtsverlust, unterstützen. Mit Abstand am effektivsten ist jedoch eine Ernährungsumstellung. Dabei ist jedoch nicht der maximale Gewichtsverlust von Nöten – es genügt häufig schon, wenn vier oder fünf Kilo weniger auf die Waage gebracht werden. Jedoch sollte das Abnehmen so sinnvoll gestaltet sein, dass möglichst viel Organfett und gleichzeitig möglichst wenig Muskelmasse abgebaut werden.

Speziell mit dieser Zielsetzung wurde das Konzept Leberfasten nach Dr. Worm® von dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm und mit dem Internisten und Ernährungsmediziner Dr. med. Hardy Walle entwickelt. Es berücksichtigt die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse und ist gleichzeitig absolut alltagstauglich. Das eigens für dieses Konzept entwickelte Eiweißpulver HEPAFAST® ist besonders reich an Ballaststoffen sowie hochwertigem Eiweiß und verfügt somit über einen hohen Sättigungsgrad.

Alle weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie in Ihrem Leberfasten-Zentrum vor Ort. So viel sei jedoch schon verraten: Diese zwei Wochen wird Ihre Leber lieben.