DIAGNOSE FETTLEBER

KEIN PROBLEM MEHR?

> DEN FETTLEBER-INDEX BERECHNEN

Mit einer mathematischen Formel, dem Fettleberindex, kann man das Risiko für eine Fettleber berechnen. Man benötigt Größe, Gewicht, Bauchumfang – gemessen zwischen unterem Rippenbogen und oberem Beckenknochen – sowie die Werte für Triglyceride und GammaGT aus dem Blutbefund. Der Fettleberindex liegt zwischen 0 und 100. Ergibt sich ein Wert über 60 spricht das mit hoher Wahrscheinlichkeit für eine Fettleber. Im Internet finden Sie verschiedene kostenlose Berechnungshilfen (in Google eingeben: Fettleberindex berechnen).

Bei jedem dritten Erwachsenen entsteht über die Jahre eine Fettleber – sogar ganz ohne Alkohol. Die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) ist in Europa die häufigste Lebererkrankung und entwickelt sich mitunter schon bei Kindern. Besonders wichtig ist die richtige Ernährung – und eine bestimmte Nahrungsergänzung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei der nicht-alkoholischen Fettleber wird über lange Zeit unbemerkt Fett in der Leber eingelagert. Da die Leber keine Schmerzen verursacht wird die Fettleber oft nur zufällig im Zuge eines Ultraschalls oder erst spät erkannt, wenn die Fettleber schon fortgeschritten ist.

WAS URSÄCHLICH EINE ROLLE SPIELT

Meist liegen gleich mehrere Stoffwechselstörungen vor wie das metabolische Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker und einem gestörten Fettstoffwechsel. Aber auch diverse Unverträglichkeiten – etwa auf Fruktose oder auf Gluten – können zur vermehrten Fetteinlagerung in die Leber beitragen. Von Alkohol weiß man es schon lange, doch wenig bekannt ist, dass er bereits in kleinen Mengen schadet, wenn er in Verbindung mit einer fett- und zuckerreichen Ernährung konsumiert wird.

SO SCHLIMM IST FRUCHTZUCKER

Auch ohne eine Intoleranz kann speziell industrieller Fruchtzucker – vor allem bei gleichzeitigem Bewegungsmangel – die Entwicklung einer metabolischen Fettleber beschleunigen bzw. sogar auslösen. Weitere Lebererkrankungen, wie etwa eine Hepatitis C, seltene erblich bedingte Lebererkrankungen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Medikamenten-Nebenwirkungen können ebenso beitragen.

WIE MAN EINE FETTLEBER ERKENNT

Manche gehen zum Arzt, wenn die Leber sticht und drückt, vor allem nach kohlenhydratreichem Essen. Müdigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen können Hinweise sein, Schlaflosigkeit ebenfalls – vor allem nachts zwischen 1 und 3 Uhr, wenn die Leber ihre wichtigste Entgiftungszeit hat und nach Entlastung schreit. Erste Hinweise auf eine Fettleber geben die Leber-Blutwerte. Sie können aber auch recht unauffällig sein. Im Ultraschall sieht man schon mehr. Die Leber ist durchzogen von sichtbaren Gefäßen. Das ändert sich, wenn Fett die Gefäße zusammendrückt. Der Fibroscan ist aber die genaueste Messmethode, wenn schon eine Fettleber vermutet wird. Dabei wird das Stadium einer Leberfibrose festgestellt.

WAS TUN BEI DER DIAGNOSE FETTLEBER?

Wenn nichts unternommen wird, kann sich die Leber entzünden (NASH-Syndrom, non-alcoholic Steatohepatitis genannt) und es entwickelt sich erst Leberfi-

brose, im schlimmsten Fall eine Zirrhose oder Leberkrebs. Aber was kann man schon bei ersten Hinweisen tun?

1. SCHRITT: UNVERTRÄGLICHKEITEN FESTSTELLEN

Liegt eine Fruktose-, Laktose- oder Glutenunverträglichkeit vor? Sie muss nicht einmal 100prozentig sein, wie bei einer Zöliakie. Meist hat man entsprechende Magen-, Darmprobleme, die ohnedies schon auf Unverträglichkeiten hinweisen. Bei einer Glutenunverträglichkeit sollte man an eine zusätzliche Versorgung mit Ballaststoffen denken, etwa durch die *Akazienfaser.*

2. SCHRITT: ERNÄHRUNG ÄNDERN

Statt vieler Kohlenhydrate und Fruchtzucker ist es ratsam, vor allem auf vegetarische und proteinreiche Nahrungsmittel zu setzen und Unverträgliches ganz wegzulassen. Gesunde Fette essen und gesättigte Fette reduzieren. Möglichst auf Zucker und Alkohol verzichten. Die Fettleber soll ja abgebaut werden, dazu muss man größtmögliche Unterstützung geben. Sinnlos ist es, das Glas Bier durch Obstsaft zu ersetzen. Auch Soft Drinks mit Zuckerersatzstoffen sind sehr ungünstig. Man muss einfach neue Ernährungsgewohnheiten schaffen. Oft sind etwa asiatische Gerichte wie mildes Gemüsecurry mit etwas schwarzem Reis (Vollkornreis) ein guter Schritt in die richtige Richtung.

3. SCHRITT: BEWEGUNG UND ABNEHMEN

Übergewichtige werden leichter abnehmen, wenn sie Bewegung machen. Ausgewogener Ausdauersport und viel Bewegung an der frischen Luft tragen zur Genesung bei.

4. SCHRITT: DAS MIKROBIOM UNTERSTÜTZEN

Es wird vermutet, dass auch eine Fehlbesiedelung der Darmflora bei einer Fettleber mitspielen könnte. Ob das der Fall ist, lässt sich in einem Speziallabor über eine Stuhlprobe feststellen. Dem Mikrobiom hilft auch schon, wenn man auf Süßes und Fertiggerichte verzichtet und es lässt sich allgemein verbessern, indem man den Darm mit Natursubstanzen wie *Triphala, Akazienfaser* und *Shilajit* saniert. Diese sanfte Basisversorgung ist eine kleine Darmregenerationskur, wie man sie auch im Ayurveda schätzt. *Triphala* reguliert die Verdauung und enthält wertvolle Nährstoffe für die gesunde Darmflora. *Akazienfaser* füttert ebenfalls das Mikrobiom und bietet die vielfach wichtigen löslichen Ballaststoffe. *Shilajit* wirkt ebenfalls als Ballaststoff und enthält unzählige Nährstoffe von Urzeitpflanzen, die humusiert über Jahrtausende durch Felsen gesickert sind. *Shilajit* reinigt und versorgt den Darm, stärkt die Darmbarriere und reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt.

FETTLEBER UM 50% REDUZIERT DURCH BESONDEREN ROTEN REIS.

5. SCHRITT: FETTLEBER REDUZIEREN MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS

Dieses Mittel hat uns einfach nur zum Staunen gebracht. Studien zu *Ankaflavin und Monascin* zeigten bereits, dass die Ansammlung von Fettsäuren in Leberzellen verhindert, deren Entstehung und Aufnahme gehemmt und deren Abbau gefördert wird. Die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie wird erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert. *Ankaflavin und Monascin* unterstützen deshalb bei nichtalkoholischer Fettleber und sogar bei durch Alkohol verursachten Leberschäden. Die Wirkstoffe sind ausgesprochen erfolgreich beim Abbau einer Fettleber und bremsen das Voranschreiten einer Leberfibrose.

ZWEI FALLBERICHTE MIT UND OHNE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Das wollten wir überprüfen. Anhand zweier Personen mit Fettleber zeigte sich Erstaunliches: Bei einem Mann gelang ohne Ernährungsumstellung eine Reduktion der Fettleber in einem Monat um etwa 10 Prozent. Festgestellt wurde das mit dem Fibroscan, einem sehr exakten, schmerzfreien Verfahren. In einem zweiten Fall lag der Erfolg – mit einer Ernährungsumstellung – jedoch bei unglaublichen 100 Prozent. Der Fibroscan des betroffenen Mannes ist bis zum Zeitpunkt der Einnahme ständig gestiegen und lag mit 14,7 bereits bei einem hohen Wert (Normalwert bis 9). Nach nur drei Wochen erzielte er mit *Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis* bei gleichzeitigem Verzicht auf Gluten, Zucker und Fruktose, auf die er eine Unverträglichkeit hat, sowie mit Reduktion von Kohlenhydraten einen Rückgang der Lebersteifigkeit und damit des Bindegewebsumbaus auf 7,9. Damit liegt er im Normbereich – ein Ergebnis, das sprachlos macht und vielen Betroffenen Hoffnung gibt.

> WEITERE NATURSUBSTANZEN BEI FETTLEBER

Mariendistel und Artischocke Die wohl bekannteste "Leberkombination" reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, lindert Hepatitis und wirkt Leberzirrhose entgegen.

Löwenzahnwurzelextrakt Der Löwenzahn unterstützt und reinigt die Leber. Er kann bei größeren Leberbeschwerden wie Leberzirrhose und Hepatitis helfen. Selbst Alkoholschäden können gemildert werden. Außerdem hemmt der Löwenzahn die Aufnahme von Fett.

Guggul Guggul ist die indische Myrrhe. Sie ist ein Stoffwechselaktivator, leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett und wirkt sich zusammen mit *Triphala* günstig auf eine Fettleber aus.

Triphala Die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle und ist ideal in Kombination mit *Guggul.*

Brokkoliextrakt Seine Sulforaphane fördern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung und verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. *Brokkoliextrakt* unterstützt den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird.

Astragalus Die TCM verwendet den *Astragalus* traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Die Wurzel regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen. *Astragalus* soll die Leber besser schützen als Mariendistel.