

Leseprobe

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack

Fettleber, was nun?

Neustart für Stoffwechsel und Wohlbefinden: das 4-Wochen-Leberfit-Programm

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 11. März 2026

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Autor*in

Zum Buch

Lebergesund leben!

Von der neuen Volkskrankheit Fettleber ist aktuell jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahren in den westlichen Industrienationen betroffen – Tendenz steigend. Und zunehmend trifft es auch jüngere Menschen und das hat nicht zwingend etwas mit Alkoholkonsum zu tun. Die Fettablagerungen in der Leber sind kein harmloses Depot: Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, die Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben (Leberzirrhose, Leberkrebs, Diabetesrisiko und Herzkreislauferkrankungen). Das gute Funktionieren unseres wichtigsten Stoffwechselorgans ist maßgeblich für eine hohe Lebenserwartung. Die gute Nachricht lautet: Die Leber kann bei Umstellung von Ernährung und Lebensstil relativ schnell regenerieren. Dieses Buch hilft die Funktionsweise unserer Leber besser zu verstehen und dadurch das Risiko für eine Fettleber und deren Folgen zu reduzieren. Lebergesunde Rezeptideen und ein 10-Punkte-Programm unterstützen dabei, der Leber zu alter Frische zu verhelfen und sie lange jung zu halten.



Autor

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack ist Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin und lehrt als Professorin in München. Sie ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen und hat neben ihrer Praxistätigkeit bereits mehrere Gesundheitsratgeber veröffentlicht.

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack

FETTLEBER WAS NUN?

**Neustart für Stoffwechsel und Wohlbefinden:
das 4-Wochen-Leberfit-Programm**

südwest

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel 1: Die Leber – Multitasking im rechten Oberbauch	10
Ein wichtiges Organ	12
Chemisches Zentrale Labor des Körpers	14
Vorratskammer und Stoffwechsel-Managerin	15
Eiweißfabrik	16
Verdauungsmotor	17
Hormongleichgewicht und Vitalität	17
Entgiftungszentrale	18
Die Aufgaben der Leber im Überblick	19
Was der Leber schadet	20
Die Leber im Detail	22
Selbst ist die Leber – Regeneration und Reparatur	24
Kapitel 2: Fettleber – Problemzone des 21. Jahrhunderts	26
Steatosis – Leber im Speckmantel	27
Ursachen der Fettleber	29
ALD - die alkoholbedingte Fettleber	32
Weitere Ursachen der Fettleber	32
Fettverteilung	33
Fette Folgen der Fettleber: MASH, Fibrose, Zirrhose	36
Über den Leberrand hinaus – warum die Fettleber auch für Herz und Stoffwechsel so gefährlich ist	40
Wie kommt eigentlich das Fett in die Leber?	41
Kalorien, Kohlenhydrate und Insulinresistenz	42

Was bedeutet Insulinresistenz?	44
Metabolisches Syndrom und Diabetes	47
Unsere Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette	48
Böses Bauchfett	52
Feindlicher Industriezucker	52
Die Leber schluckt und schluckt – Alkohol als Lebergift	55
Alkoholgehalt von bekannten Getränken	57
Mikrobiom im Darm	58
Kapitel 3: Die Leber leidet lange leise.	
Die Fettleber und ihre Komplikationen rechtzeitig erkennen und behandeln	62
Schmerzlos schlapp	63
Fettleber erkennen – erste Schritte	64
Die wichtigsten Laborwerte bei Lebererkrankungen	66
Fiboserisiko einschätzen	68
Weitere Schritte beim Verdacht auf eine fortgeschrittene Fettlebererkrankung	70
Checkliste Diagnose Fettleber	71
Therapie der Fettleber und ihrer Komplikationen	72
Baustein Nummer eins der MASLD-Therapie:	
Gewichtsverlust	72
Medikamentöse Therapie der Fettleber MASLD	73
Die »Fett-weg-Spritze«	74
Gewichtsreduktion durch Operation	75

Kapitel 4: Fettleber, was nun?	
10 Schritte aus der Fettleberfalle	76
Fettdepots wieder loswerden	77
Übersicht: 10 Schritte aus der Fettleberfalle	78
1 . Ballast abwerfen	81
Formel für den Grundumsatz	82
Intervallfasten	83
2. Lebergesunde Vitalkost	83
Kohlenhydratanteil verschiedener Nahrungsmittel	86
Fett für die Fettleber	88
3. Finger weg von Industriezucker	89
Fruktosegehalt verschiedener Obstsorten	90
4. Mind your Microbiome	90
5. Trinken – viel, aber richtig	91
6. Alkoholkonsum checken	92
7. Die Leber ins Schwitzen bringen – körperliche	
Aktivität und Bewegung	93
8. Rauchstopp = Fibrosestopp	95
9. Check-up und Vorsorge	96
10. Die Sache mit dem Schweinehund	97
Die Leber revitalisieren – Gutes aus der Natur	100
Mariendistel	100
Artischocke – ein Herz für die Leber	101
Vitamin E (Tocopherol)	102

Kapitel 5: Neustart für Stoffwechsel und Wohlbefinden. Das 4-Wochen-Leberfit-Programm	104
Nach so viel Wissen bereit für den Neustart?	105
So kommt Bewegung in den Alltag	106
Was tun bei Heißhunger?	107
Rezepte	109
Tag 1 – Tag 14	110
Tag 15 – Tag 28	168
Hilfreiche Adressen	220
Glossar	221
Impressum	224

Vorwort

Für viele Patientinnen und Patienten ist die meist zufällige Diagnose »Fettleber« erst mal eine Überraschung: »Fettleber – bei mir? Ich trink doch nur am Wochenende mal ein Bierchen!«

Hier müssen wir gleich mal mit dem ersten Denkfehler aufräumen: Die meisten Fettlebererkrankungen weltweit entstehen nicht durch Alkohol, sondern durch unsere Ernährungsgewohnheiten und die damit verbundenen Stoffwechselprobleme wie Übergewicht oder Diabetes. Ernährungsweise und Bewegungsmangel in der westlichen Welt haben die Leber zum Schauplatz einer neuen Volkskrankheit gemacht, die unsere Gesundheit und Vitalität nachhaltig beeinflusst: die durch Stoffwechselstörungen bedingte Fettleber, in der Fachsprache metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) genannt. Von einer solchen Fettleber sind weltweit in den Industrienationen etwa 33 Prozent der Erwachsenen betroffen – Tendenz steigend. Allein in Deutschland trägt geschätzt jede/r dritte bis vierte Einwohner*in über 40 Jahren eine verfettete Leber unter dem rechten Rippenbogen, viele übrigens, ohne es zu wissen, denn eine Leber kennt keinen Schmerz und ächzt oft lange unbemerkt unter der steigenden Fettlast. Oftmals sind es unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder fehlende Vitalität und Energie oder zufällig beim Hausarzt entdeckte erhöhte Leberwerte im Blut, die uns zur Diagnose führen.

Zweiter Denkfehler: Diese Fettleber ist nicht nur ein Problem von älteren Männern mit Bierbauch. Wir wissen heute, dass auch normalgewichtige Patienten betroffen sein können und insbesondere übergewichtige Jugendliche und auch Frauen nach der Menopause ein deutlich erhöhtes Risiko haben.

Dritter Denkfehler: Die Fettablagerungen in unserer Leber sind kein harmloses Depot. Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, die Auswirkungen auf den gesamten Organismus und unsere Gesundheit haben. Die negativen Folgen reichen bis hin zu Leberentzündung und Leberzirrhose, aber auch das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch eine Fettleber deutlich erhöht.

Kurz gefasst: Wenn wir gesund alt werden wollen, müssen wir aus der Fettleberfalle raus, und zwar schnell.

Nach der Diagnose kommt daher die Frage: Fettleber – was nun?

Die gute Nachricht gleich im Anschluss: Eine Fettleber ist zu Beginn der Erkrankung nicht in Stein, sondern nur in Fett gemeißelt – und durch eine nachhaltige Umstellung von Ernährung und Lebensstil kann sich die Leber wieder regenerieren. Denn die Leber ist in Sachen Selbstheilung unschlagbar, braucht aber deine Hilfe. Du kannst ganz aktiv durch deine Ernährung und Bewegung dazu beitragen, einer Fettlebererkrankung und ihren Folgen entgegenzuwirken. Denn die wirksamste Therapie für die Fettleber weltweit ist die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und Gewichtsreduktion. Klingt eigentlich einfach, braucht aber Motivation und Wissen.

Ich möchte dir daher die Funktionsweise deiner Leber und den Zusammenhang mit der Ernährung erklären und die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um das Thema Fettleber und deren Diagnostik und Therapie verständlich für dich zusammenfassen. Das ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung und Begleitung, aber Unterstützung für dich im Alltag, denn ohne deine Mitwirkung wird es schwer, aus der Fettleberfalle herauszukommen. Damit das klappt, enthält dieser Ratgeber neben viel Wissen auch ein leckeres und praktisches 4-Wochen-Leberfit-Programm. Lebergesunde Rezeptideen helfen dir, damit effektiv Fettdepots in der Leber abzubauen – für einen Neustart deiner Leber und mehr Wohlbefinden.

München, Februar 2026

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack

Dieses Buch zeigt dir ...

... wie das Fett in die Leber kommt und warum dies für unsere Gesundheit so gefährlich ist.

... wie hoch dein persönliches Risiko für eine Fettlebererkrankung ist.

... wie eine Fettlebererkrankung und ihre Folgen festgestellt werden können.

... wie du deine Leber schützen und durch Umstellung von Ernährung und Lebensstil das Risiko für Leberzirrhose und Leberkrebs senkst.

... wie du dein wichtigstes Stoffwechselorgan wieder ins Gleichgewicht bringst und so Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorbeugen kannst.

... wie du effektiv durch den richtigen Lebensstil aus der Fettleberfalle kommst.

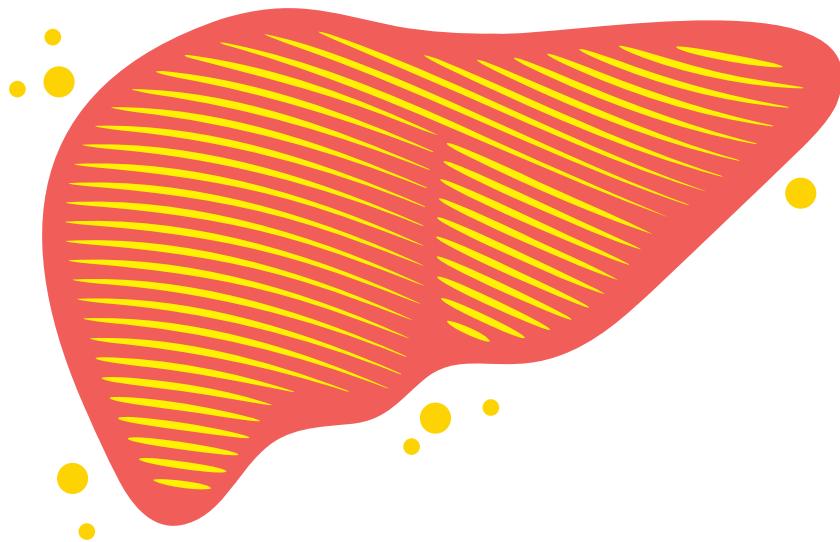
... wie du mit der richtigen Ernährung Ballast abwerfen und nachhaltig neue Energie gewinnen kannst.

Kapitel 1

DIE LEBER

Multitasking im rechten Oberbauch

Energie und Vitalität haben ihren Ursprung in der Leber – in keinem anderen Organ unseres Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene Stoffwechsel- und Speicherprozesse statt. Unsere Leber reguliert rund um die Uhr die Energieversorgung und den Vitaminhaushalt des Körpers, sorgt für den Hormonhaushalt, filtert Schadstoffe aus dem Blut und ermöglicht Blutgerinnung und Immunabwehr. Als wichtigstes Stoffwechselorgan stellt unsere Leber die Weichen für Gesundheit und Vitalität. Kurzum: Ohne Leber läuft rein gar nichts.



Multitasking im rechten Oberbauch – so könnte man die zahlreichen Aufgaben der Leber treffend beschreiben. In keinem anderen Organ des menschlichen Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene und lebenswichtige Stoffwechsel- und Speicherprozesse statt. Täglich strömen über 2000 Liter Blut durch unsere Leber, um auch zu Spitzenzeiten nach großen Mahlzeiten, Trinkgelagen oder starker körperlicher Anstrengung die vielfältigen Funktionen der Leber Tag und Nacht auf vollen Touren am Laufen zu halten.

Die Leber ist der leistungsstarke Motor unseres Energiehaushalts und stellt dem Körper durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen rund um die Uhr Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zur Verfügung. Zudem reguliert sie die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie den Hormonhaushalt und steuert damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gleichzeitig bekommt die Leber mit dem Blutstrom auch alles ab, was im Körper an Schadstoffen zirkuliert – zum Beispiel Alkohol, Medika-

