

Fettleber: Strategien für ein "lebergesundes" Leben (FOTO)



Fettleber: Strategien für ein "lebergesundes" Leben / Titelbild Apotheken Umschau A März 2021 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei, es darf jedoch nur im Zusammenhang mit dieser Pressemeldung und mit vollständigem Bildrechtehinweis veröffentlicht werden. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/52678 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Credit: Wort & Bild Verlag

Fotograf: Wort & Bild Verlag

Baierbrunn (ots) - Tipps zur Vorbeugung gegen diese Volkskrankheit: ungesüßt trinken, vernünftig essen, Übergewicht abbauen und aktiv sein

Fettleber ist eine Volkskrankheit - und obwohl sie schwere Folgen nach sich ziehen kann, wird sie oft unterschätzt und als Kavaliersdelikt abgetan. Wie eine Fettleber entsteht, wie man dieser Krankheit des wichtigen Stoffwechselorgans vorbeugen und "lebergesund" leben kann, zeigt das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau".

Fruchtzucker ist besonders schädlich für die Leber

Die langfristigen Folgen einer Fettleber sind ernst: Einerseits kann das Leiden zu einer Entzündung, einer Vernarbung und schließlich zum Versagen des Organs oder zu Leberkrebs führen. Andererseits erhöht es spätestens im Stadium einer Entzündung das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich. Die Ursachen der Fettleber können vielfältig sein: zu viel Alkohol, virusbedingte Entzündungen, Nebenwirkungen mancher Medikamente, andere Erkrankungen, genetische Faktoren. Als inzwischen häufigster Auslöser jedoch gilt eine falsche und zu reichhaltige Ernährung.

Bei der Entstehung einer Fettleber kommt es auch darauf an, wie die Nahrung zusammengesetzt ist. Als besonders nachteilig gilt Fruchtzucker, auch Fruktose genannt, also ausgerechnet jener Zucker, der bis vor wenigen Jahren als ausgesprochen gesund galt. Sofern es

nicht wieder verbrannt wird - etwa durch körperliche Aktivität -, verbleibt das Fett in der Leber. Auf diese Weise kann Fruktose eine Fettleber verursachen, auch wenn man gar nicht zu viele Kalorien zu sich nimmt. Obstsäfte sollte man deshalb meiden, da sie hochkonzentriert Fruktose enthalten - ebenso wie viele Fertiggerichte.

Betroffene profitieren, wenn sie ein paar Kilo verlieren

Gut für die Leber ist dagegen eine ausgewogene Kost. Hierzu sollte man möglichst viel selbst kochen und frische Zutaten verwenden. Weitgehend meiden sollten Menschen mit Fettleber alkoholische Getränke. Achtung: Wer an einer alkoholischen Fettleber leidet, muss strikt auf Alkohol verzichten. Andernfalls droht die dauerhafte Zerstörung des Stoffwechselorgans.

Hilfreich für die Lebergesundheit ist Bewegung, die das innere Bauchfett und das Leberfett schwinden lässt. Ausdauersport ist gut, aber auch zügiges Spaziergehen hilft bereits. Entscheidend ist, möglichst viel Bewegung in den Alltag zu bringen, also Treppen zu steigen statt Aufzug zu fahren oder Einkäufe in der Nähe zu Fuß zu erledigen. Viele Menschen mit Fettleber haben Übergewicht - und profitieren davon, wenn sie ein paar Kilo abspecken.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 3A/2021 ist aktuell vielen Apotheken auch in Österreich erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/DE52678/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0065 2021-03-01/11:01

011101 Mär 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210301_OTS0065