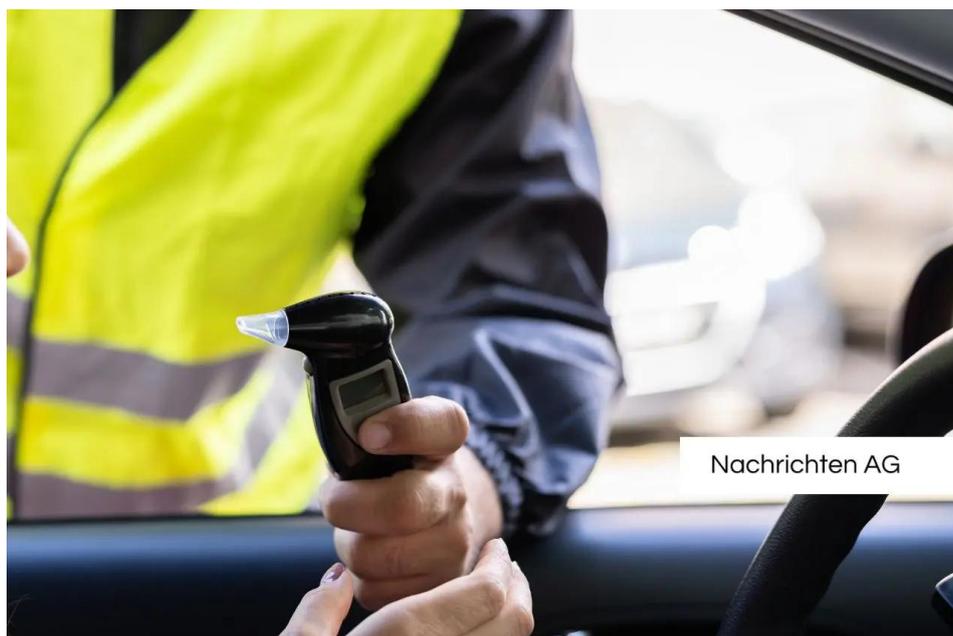


Fettleber: Die unsichtbare Gefahr für jedes dritte Kind und viele Erwachsene!

Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an Fettleber. Ursachen, Symptome und Prävention im Überblick.



Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL), einer Erkrankung, die zunehmend auch Kinder betrifft. Besonders jedes dritte übergewichtige Kind weist Anzeichen einer Fettleber auf. Diese häufig übersehene Lebererkrankung ist die am weitesten verbreitete in Industriestaaten und betrifft mehr Männer als Frauen. Symptome sind oft kaum wahrnehmbar, was zur zufälligen Entdeckung bei Blutuntersuchungen oder Ultraschall führt. Die **Fuldaer Zeitung** beschreibt detailliert die Ursachen, die von ungesunder Ernährung über Bewegungsmangel bis hin zu genetischen Faktoren und Diabetes reichen.

Lebensstiländerungen sind entscheidend, um der Erkrankung

entgegenzuwirken. Aktuelle Therapien umfassen keine speziellen Medikamente, sondern beruhen auf einer Umstellung der Ernährung und der Lebensweise. Das Abnehmen von Übergewicht und der Verzicht auf Alkohol sind zentrale Punkte. Eine kalorienreduzierte und fettarme Ernährung wird empfohlen, die stark auf Gemüse basiert und hochwertige Pflanzenöle sowie eiweißreiche Lebensmittel umfasst.

Die Rolle von Obst für die Lebergesundheit

Besonders im Fokus stehen mehrere zuckerarme Obstsorten, die zur Verbesserung der Lebergesundheit beitragen können. Zu diesen zählen Heidelbeeren, Clementinen, Avocado, Brombeeren, Äpfel, Orangen und Pflaumen. Dies berichten sowohl die **Fuldaer Zeitung** als auch **Institut der Gesundheit**. Zuckerreiche Obstsorten wie Trauben, Ananas, Bananen, Mangos und Kirschen sollten hingegen vermieden werden, ebenso wie gezuckerte Obstkonserven und Trockenfrüchte. Während der Verzehr dieser gesundheitsschädlichen Varianten die Leber belasten kann, offerieren die empfohlenen Obstsorten essenzielle Nährstoffe und Antioxidantien, die die Leberfunktion unterstützen können.

Die Langfristigkeit der Rückbildung einer Fettleber hängt stark vom Schweregrad der Erkrankung und der konsequenten Beseitigung der schädlichen Ursachen ab. Die vollständige Erholung kann bereits in einem Zeitraum von drei bis vier Wochen möglich sein, was die Wichtigkeit der frühzeitigen Erkennung und der regelmäßigen Überprüfung der Leber-Blutwerte unterstreicht, insbesondere bei übergewichtigen Personen und Diabetikern.

Fettleber wird als Zivilisationskrankheit eingestuft, deren langfristige Auswirkungen zu schweren Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs führen können. Daher ist es entscheidend, bereits frühzeitig auf eine gesunde Lebensweise und regelmäßige Kontrollen zu setzen, um das Risiko der Erkrankung und ihrer schweren Folgen zu minimieren.

Details

Quellen

- www.fuldaerzeitung.de
- institut-der-gesundheit.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de