

## Mit der richtigen Ernährung schwindet das Leberfett

Melanie Teutsch, Projektmanagerin, Ernährungswissenschaftlerin, Bodymed AG

Damit überschüssige Pfunde purzeln, müssen weniger Kalorien aufgenommen werden als der Körper verbraucht – das ist allseits bekannt. Wenn es das Ziel ist, den entgleisten Stoffwechsel wieder zu optimieren, d. h. normnahe Blutzucker- und Blutfettwerte sowie eine Blutdrucksenkung zu erzielen, ist es jedoch nicht nötig, möglichst viel Gewicht zu verlieren. Um die optimale



Gutes für die Leber tun: wasserreiche Lebensmittel, Eiweiss und Fett essen.

Funktionsfähigkeit von Leber, Pankreas und Niere wieder herzustellen, muss das Zuviel an Fett in den Organen abgebaut werden. Hierbei genügt es oft schon, wenn der Patient einige Kilos weniger auf die Waage bringt. Jedoch gilt es, das Abnehmen so zu gestalten, dass möglichst viel Organfett und gleichzeitig möglichst wenig Muskelmasse abgebaut werden. Und natürlich sollte die negative Energiebilanz im Hinblick auf das Durchhalten und die Compliance des Patienten möglichst ohne grösseren Hunger, Appetit und Verzicht erzielt werden – keine einfache, aber auch keine unlösbare Aufgabe.

### Leberfreundlich essen heisst, clever kombinieren und bewusst geniessen

#### Viele wasserreiche Lebensmittel

Die Magendehnung löst eines der wichtigsten Sättigungssignale im Gehirn aus. Clever sättigen funktioniert daher ganz ausgezeichnet, wenn der Magen mit voluminösen und schweren Speisen gedehnt wird, die gleichzeitig kalorienarm sind. Der Schlüssel hierzu ist simpel: Wasser, Gemüse, Salate, Beeren und Pilze sind die wasserreichsten Nahrungsmittel. Aber auch Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Geflügel haben einen hohen Wassergehalt.

**Tipp:** Wenn es schnell gehen muss, ist besonders Tiefkühlgemüse praktisch – natürlich pur und ohne Zusatzstoffe. Zeitraubendes Schälen, Putzen und Kleinschneiden entfällt. Und das Beste: Aufgrund des Schockfrostens direkt nach der Ernte enthält das Tiefkühlgemüse noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Das gilt natürlich auch für tiefgefrorene Kräuter.

#### Weniger Kohlenhydrate

Brot, Nudeln, Backwaren und Co. lassen im Allgemeinen den Blutzucker- und damit auch den Insulinspiegel nach dem Essen am stärksten ansteigen. Diese beiden Reaktionen fördern die



Neubildung von Fett. Daher sollte ihr Verzehr möglichst gering gehalten werden. Sie sollten folglich nicht länger als Sättigungsbeilage, sondern vielmehr als Luxusbeilage angesehen werden.

### **Mehr Eiweiss**

Eine optimale Eiweissversorgung sollte aus verschiedenen Gründen wie Sättigung, Schutz der Muskulatur und damit Erhalt bzw. Steigerung des Grundumsatzes angestrebt werden. Dabei geht es aber nicht darum, möglichst grosse Eiweissportionen zu verzehren; es zählt vielmehr Klasse statt Masse. Wenn möglich, sollten naturbelassene Produkte bevorzugt werden. Auch spricht nichts gegen den gelegentlichen Verzehr von Innereien wie Leber.

**Tipp:** Besonders lecker schmecken Schinken und Käse, wenn sie hauchdünn aufgeschnitten werden. So entfalten sie ihr volles Aroma und zergehen auf der Zunge.

Natürlich sollten auch Milchprodukte und Eier auf keinem Speiseplan fehlen, insbesondere bei Vegetariern. Auch Hülsenfrüchte und Nüsse bieten sich als Eiweissquellen an.

### **Keine Angst vor Fett**

Fett als Geschmacksträger verleiht jeder Speise die besondere Note und senkt im Austausch gegen Kohlenhydrate sogar den Fettgehalt der Leber – selbst ohne Kalorienreduktion. Dabei haben sich insbesondere zwei Fettarten bewährt:

- einfach ungesättigte Ölsäure, die reichlich in Olivenöl und Rapsöl enthalten ist.
- Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fetten Meeresfischen wie Sardine, Hering, Makrele und Lachs vorkommen.

### **Obst nicht trinken, sondern essen**

Bei hohen Insulinspiegeln macht der Körper aus Kohlenhydraten bevorzugt Fett. Von allen Zuckern ist Fruktose für die Leber am bedenklichsten. Sie kann nur von Leberzellen verarbeitet werden. Wird auf einmal viel Fruktose konsumiert, wird die Kapazität der Leber, aus Fruktose Glukose zu bilden, schnell überschritten. Die Folge ist eine gesteigerte Fettneubildung. Daher sollten Smoothies und Fruchtsäfte möglichst vom Speiseplan gestrichen werden. Es soll aber keine Angst vor Obst geschürt werden – ganz im Gegenteil: Ein bis zwei Hand voll (zuckerarmes) Obst können täglich bedenkenlos genossen werden.

**Tipp:** Bevorzugen Sie Beeren. Die süssen Früchtchen sind sehr ballaststoffreich, lassen sich gut «dosieren» und sind auch aus der Tiefkühltruhe ein feiner Genuss.

### **Ausreichend trinken**

Häufig wird Durst mit Hunger verwechselt. Das Getränk der Wahl ist und bleibt Wasser, idealerweise ein gutes kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser.

**Tipp:** Minzeblätter, Limetten- oder Zitronenscheiben sorgen für Abwechslung im Wasserglas und machen Lust auf «Mehr».

Es sollten über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüsster Tee getrunken werden. Auch Kaffee darf zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden. Wurde bislang mit Zucker gesüsst, ist jetzt der beste Moment, damit aufzuhören. Falls der Patient hierzu (noch) nicht bereit



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

ist, sollte die Zuckermenge zumindest reduziert werden. Ein Schuss Milch im Tee oder Kaffee ist natürlich kein Problem.

## Der Zeitfaktor entscheidet über die Wahl

Beachtet man die vorgestellten Punkte, lässt sich mit einer moderat kalorienreduzierten Diät über zwei bis drei Monate ein Fettabbau in der Leber sowie eine Stoffwechsoptimierung erzielen. Doch es geht auch schneller: Studien belegen, dass zur sinnvollen Entfettung der Organe schon wenige Tage ausreichen – sofern man es richtig macht. So lassen sich bei einem krassen, plötzlich einsetzenden Kaloriendefizit in zwei Wochen schon vergleichbare Effekte erzielen wie mit einer moderat kalorienreduzierten Diät über einen längeren Zeitraum.

## Bei starkem Energiedefizit bekommt die Leber am schnellsten ihr Fett weg

Die Leber entfettet – und das ist die gute Botschaft – überproportional schnell. Bereits nach wenigen Tagen können 30 Prozent des Leberfetts abgebaut sein. Die Voraussetzung hierfür: Das Energiedefizit muss möglichst stark und plötzlich eintreten.

Es wird zwar immer noch vor schneller und krasser Kaloriendrosselung gewarnt, doch das ist überholt. Im Schnitt sind mit krassen Diäten nach zwei oder drei Jahren immer noch grössere Gewichtsverluste zu beobachten, als wenn es langsam und stetig angegangen wird. Aber Vorsicht: «Friss die Hälfte» oder gar «Null-Diät» sowie absolutes Fasten sind nicht zielführend.

Für zwei Wochen können sich viele recht einfach an eine drastische Ernährungsumstellung gewöhnen – noch dazu wenn diese so clever gestaltet ist, dass sie keinen Hunger hervorruft. Als schöner Nebeneffekt gelingt es auch, eine bislang schwierig zu erreichende Zielgruppe anzusprechen: Männer.

Am einfachsten funktioniert eine solch drastische Energiebeschränkung mit einer speziell komponierten Formula, die sich durch ein hochwertiges Protein und einen gleichzeitig hohen Ballaststoffgehalt auszeichnet. Aber Vorsicht: Manch bekanntes Formula-Produkt ist zwar in der Werbung Spitze, aber nicht in seiner Zusammensetzung.

## Das erste wissenschaftlich fundierte Konzept speziell bei NAFLD

Im Ernährungskonzept Leberfasten nach Dr. Worm® wurden aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse vereint. So wurde auch speziell ein diätetisches Lebensmittel mit einer einzigartigen Zusammensetzung entwickelt: HEPAFAST®. Es enthält neben hochwertigem Eiweiss zusätzlich Nähr- und Ballaststoffe, die unabhängig von der Kalorienreduktion dazu beitragen, dass die Leber entfettet und ihre Funktion wieder optimiert wird: Omega-3-Fettsäuren, Cholin, Carnitin, Taurin, Beta-Glucan und Inulin.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Ein normnaher Blutdruck, verbesserte Blutzucker-, Blutfett- oder auch Leberwerte – all diese eindrucksvollen Effekte kann man meist schon direkt nach der zweiwöchigen intensiven Fastenphase beobachten. Noch ausgeprägter sind die Effekte, wenn entsprechend weitergemacht wird.

Medikamenten- und Insulindosis können bzw. müssen zu Beginn oder im Verlauf entsprechend reduziert bzw. abgesetzt werden, was in der Regel einen deutlichen Zugewinn an Lebensqualität für den Patienten bedeutet. Leberfasten nach Dr. Worm® soll daher nur im Rahmen einer fachkundigen Betreuung durch einen Arzt oder eine Ernährungsfachperson durchgeführt werden. Damit wird sichergestellt, dass bereits vorherrschende Stoffwechselstörungen erfasst und auch die notwendige Anpassung der Medikation von einem Arzt zielgerichtet vorgenommen werden. Bei der Betreuung durch eine Ernährungsfachperson erfolgt dies in Kooperation mit dem Hausarzt.

## Autorin

Melanie Teutsch, Projektmanagerin, Ernährungswissenschaftlerin  
Bodymed AG, Am Tannenwald 6, D-66459 Kirkel  
Telefon 0049 6849 6002 43, m.teutsch@bodymed.com

Newsletter für Ernährungsfachleute April 2015



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)