

Dr. Nicolai Worm · Kirsten Segler

VOLKS KRANKHEIT FETT LEBER

riva

VERKANNT · VERHARMLOST · HEILBAR

Dr. Nicolai Worm · Kirsten Segler

**VOLKS
KRANKHEIT
FETT
LEBER**

VERKANNT · VERHARMLOST · HEILBAR

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2015 beim systemed Verlag, Lünen, unter dem Titel *Volkskrankheit Fettleber: verkannt – verharmlost – heilbar*. © 2014–2015 by systemed Verlag, Lünen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Kirsten Segler, Schorndorf / systemed Verlag, Lünen

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Guter Punkt, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-889-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-235-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-236-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil I: Die Nährstoffe für Ihren Körper und Ihre Leber..... 11

Kapitel 1 – Energie für Ihren Körper 12

Wo kommen die Kalorien her?

Der Energieverbrauch

Diäten machen schlapp – oder auch nicht

Gesunde Ernährung – was ist das?

Kapitel 2 – Kohlenhydrate: Raketentreibstoff für Sofahocker..... 16

Brot fürs Volk

Von Kürbis und Kartoffelstäbchen

Wie viele Kohlenhydrate braucht man wirklich?

Zucker im Tank

Kohlenhydrate machen schneller fett

Ballaststoffe – Futter für die Darmflora

Kapitel 3 – Fett: Zu Unrecht am Pranger 26

Was ist was beim Fett

Fett kann schlank machen

Butter bei die Fische!

Omega-3-Fettsäuren: Fisch bevorzugt

Kapitel 4 – Proteine: Es darf ruhig ein bisschen mehr sein..... 36

Wie viel Protein brauchen Sie?

Proteinreiche Ernährung – gefährlich oder gesund?

Kapitel 5 – Alkohol: Mit Vorsicht zu genießen..... 41

Die Dosis macht das Gift

Schutz und Risiko für die Leber

Kapitel 6 – Gesunde Extras für die Leber 44

Vitamin E – Schutz vor freien Radikalen

Vitamin D – vielfältiger Regulator

Cholin – Baustoff für den Fetttransporter

Carnitin – schleust das Fett in den Reaktor

Taurin – verleiht vielleicht wirklich Flügel

Teil II: Von der Fettleber zu Diabetes und Herzinfarkt..... 50

Kapitel 7 – Die Leber, das verkannte Organ 52

Was eine Leber so alles leisten muss

Die Stoffwechsellzentrale des Körpers

Kapitel 8 – Fett ist nicht gleich Fett..... 55

Apfelbauch und Birnenhintern

Fallgeschichte Theresia Schmid: Schlanke Figur, verfettete Leber

Lebenswichtige Energiereserven

Rettungsringe – im wahrsten Sinne des Wortes

Fallgeschichte Sabine Wickenkamp:

Starkes Übergewicht, lange gute Blutwerte

Gefährlicher Bauchspeck

Wenn sich der Körper verirrt

Kapitel 9 – Insulinresistenz: Signale ohne Wirkung68

Das heikle Management des Blutzuckers

Wenn die Speicher voll sind

Aus den Augen, aus dem Sinn?

Kapitel 10 – Wenn Kohlenhydrate nicht genug zu tun bekommen 75

Warum Weihnachten so gefährlich ist

Kein Sport ist (Selbst-)Mord

Lassen Sie sich kein Gummibärchen aufbinden

Kapitel 11 – Wie gesund ist Ihr Stoffwechsel?81

Body-Mass-Index (BMI)

Bauchumfang

Körperfettanteil

Blutdruck

Blutfettwerte

Blutzuckerwerte

Bestimmung der Insulinresistenz

Fettleber diagnostizieren

Kapitel 12 – Die dramatischen Folgen der Leberverfettung 91

Leberverfettung ernst nehmen!

Fallgeschichte Cornelia Tögel: Endlich Hoffnung für die Leber

Verirrtes Fett: Tödliche Gefahr auch für andere Organe

Diabetes ist kein Zuckerschlecken

Fallgeschichte Dr. Andreas Kämpf: Fettleber durch Typ-1-Diabetes

Teil III: So retten Sie Ihre Leber – und Ihr Leben.....102

Kapitel 13 – Von Diätversagern und Versagerdiäten 104

Eine (fast) unmögliche Mission

Warum Adler nicht fett werden

Es krachen lassen

So kann es klappen

Fallgeschichten Karin Liebe und Sabine Stöckle: Große Skepsis,

große Begeisterung

Sie wollen so bleiben, wie Sie sind?

Kapitel 14 – Entrümpelungskur für die Leber.....117

Diabetes wegoperieren?

Das Kalorienminus muss krass sein

Wie geht es danach weiter?

Leberfasten nach Dr. Worm: Ein speziell entwickeltes Konzept

Der Ablauf

Was beachtet werden muss

Kapitel 15 – Lieber fit als Leber fett..... 125

Bringen Sie Bewegung in die Sache!

Fallgeschichte Wolfgang Nicolaus: Pasta nur noch mit Sport

Muskeln? Welche Muskeln?

Aktionsplan für Sportentwöhnte

Kapitel 16 – Insulinbewusst genießen 134

Gefährliche Betthupferl

Nieder mit der glykämischen Last!

So lecker ist LOGI

Anhang

Kalorientabelle für das Leberfasten 139

Bildnachweis 140

Die Autoren 141

VORWORT

Volkskrankheit Fettleber – verkannt, verharmlost, heilbar

Leberverfettung ... Es gibt wohl kaum ein anderes Thema, das noch weniger ansprechend klingt und zugleich für so viele Leute lebensbestimmend ist. Sorgfältigen Schätzungen zufolge liegt die Zahl der Betroffenen von der nicht durch Alkohol bedingten Form allein in Deutschland zwischen 30 und 40 Prozent, in manchen anderen Ländern sind es sogar noch mehr. Und hier wie dort sind viele weitere Menschen durch ihre Lebensweise auf dem besten Wege, ebenfalls eine »nichtalkoholische Fettleber« zu entwickeln. Angesichts dieser Zahlen ist es sehr gut möglich, dass auch Sie dazugehören – und zwar auch dann, wenn Sie eigentlich eine gute Figur haben und Ihr Körper gar nicht verfettet aussieht.

Wenn Sie bisher noch keine Ahnung haben, warum die Verfettung der Leber so gefährlich ist, befinden Sie sich in guter Gesellschaft – dieses Wissen ist nämlich noch vergleichsweise neu und auch längst noch nicht zu allen Ärzten vorgedrungen. Lange kannte man die Fettleber nämlich praktisch nur als Folge von Alkoholmissbrauch und wusste, wie sie sich weiter entwickelt, wenn man nichts dagegen unternimmt: Das verfettete Organ kann sich entzünden, vernarben und sich zunehmend bis hin zur Leberzirrhose verhärtet. Aus diesem Zustand kann sich Leberkrebs entwickeln, aber selbst wenn das nicht geschieht, führt eine Zirrhose irgendwann dazu, dass die Leber keine ihrer Aufgaben noch wahrnehmen kann. Dann ist das Leben des Patienten ohne eine Transplantation nicht mehr zu retten. All das sind die altbekannten Leberprobleme, und sie drohen auch dann, wenn die Fettleber ihre Ursache nicht im Alkohol hat. Doch in diesem Buch geht es um viel mehr. Die Forschung der vergangenen Jahre hat nämlich gezeigt, dass die nichtalkoholische Fettleber¹ eine zentrale Rolle bei den in Deutschland (und dem Rest der westlichen Welt) häufigsten Todesursachen spielt.

Denneine Fettleber ist das deutlichste Zeichen dafür, dass der Stoffwechsel aus dem Ruder gelaufen ist und immer weiter vom Kurs abkommen wird, wenn man nichts dagegen tut. Um im Bild zu bleiben: Mit dieser Diagnose treiben Sie mit einem immer höher werdenden Tempo auf etwas zu, das Ihren Untergang bedeuten könnte – Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs. Das Risiko, dass Sie sich Ihre Gesundheit durch diese Erkrankungen unwiderruflich ruinieren oder gar daran sterben, erhöht sich durch die Entwicklung einer Fettleber dramatisch. Bislang sehen viele Ärzte jedoch keinen Anlass zum Handeln, solange die entsprechenden Blutwerte im

¹ Im weiteren Verlauf des Buches ist mit dem Begriff Fettleber immer die nicht durch Alkoholmissbrauch bedingte Form gemeint, wenn es nicht ausdrücklich anders gesagt wird.

Rahmen bleiben und somit noch keine Entzündung vorliegt. Doch sie täuschen sich! Die Gefahr erkennt man häufig nicht an den typischen Leberwerten, sondern man muss woanders hinsehen, um dem drohenden Schicksal zu entkommen. Die gute Nachricht: Es ist geradezu lächerlich einfach, diese Situation schnell zu einem Besseren zu wenden. Genau davon handelt dieses Buch.

Wir müssen Sie jedoch vorwarnen: Was Ihnen auf den folgenden Seiten begegnet, wird vieles auf den Kopf stellen, das Sie bisher zu den Themen gesunde Ernährung, Übergewicht, Sport und Abnehmen gehört haben. Sie werden zum Beispiel lesen, dass weniger die Butter, das Ei oder der Braten schuld an der Fettleber sind – obwohl der Ausdruck dies ja nahe legen würde – sondern vielmehr ein Übermaß an Kohlenhydraten, vor allem in Verbindung mit einem eher bequemen Lebensstil. Neben den bekannten Übeltätern wie Süßigkeiten und Knabberkram sind das auch Brot, Müsli, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Sie werden zudem erfahren, warum eine schlanke Figur manchmal gefährlicher für Ihre Gesundheit sein kann als üppige Speckrollen, und warum Krafttraining wichtiger ist als Joggen, wenn Sie sinnvoll abnehmen wollen.

Doch die wohl verblüffendste Neuigkeit ist vermutlich diese: Selbst bei sehr viel Übergewicht müssen Sie gar nicht so viel abnehmen, um den lebensgefährlichen Folgen der überflüssigen Kilos zu entkommen. Schon mit einem zweiwöchigen Entrümpelungsprogramm für Ihre Leber können Sie Ihren Stoffwechsel so stark entlasten, dass Ihr Körper nicht länger auf die potenziell tödlichen Folgen der inneren Verfettung zusteuert. Für viele klingt das zu einfach und zu gut, um wahr zu sein. Doch diese Kehrtwende des Stoffwechsels ist nichts, woran Sie glauben müssen, denn Ihre Blutwerte werden eine eindeutige Sprache sprechen. In dem Buch »Menschenstopfleber«² sind die Hintergründe zwar bereits dargelegt, aber wie Sie vielleicht wissen, richtet es sich primär an Leser mit ernährungsmedizinischen Kenntnissen und ist wegen seiner wissenschaftlichen Detailliertheit nicht gerade ein Schmöker für den gemütlichen Feierabend. Deshalb soll hier das Thema noch einmal auf ein breiteres Fundament gestellt werden.

Der erste Teil bietet Ihnen die wesentlichsten Informationen zu den Substanzen, die Ihren Körper mit Energie versorgen, also Kohlenhydrate,

² Worm, Nicolai: »Menschenstopfleber. Das große Risiko für Diabetes und Herzinfarkt«, systemed Verlag, Lünen 2013.

Fett und Proteine sowie Alkohol. Mit diesem Wissen wird es Ihnen leichter fallen, das Phänomen Fettleber zu verstehen. Die Ausführungen zu diesen Themen sind spannender, als Sie es sich vermutlich vorstellen können, denn leider wird über die Grundlagen der Ernährungsmedizin immer noch unfassbar viel Unsinn verbreitet – auch von Fachleuten, die es eigentlich besser wissen sollten. Im zweiten Teil geht es dann um Ursachen und Folgen der Leberverfettung, und im dritten Teil erfahren Sie schließlich, was Sie dagegen – auch vorbeugend – unternehmen können.

Als kleinen Service gibt es am Anfang jeden Kapitels einen Überblick, den Sie zuerst lesen können, wenn Sie ungeduldig sind und am liebsten sofort zu den Lösungen gelangen möchten. Unter den verschiedenen Wegen, Ihre Leber und damit Ihre Gesundheit zu schützen, ist bestimmt auch einer dabei, der für Sie am besten passt. Am schnellsten und effektivsten ist sicherlich das sogenannte Leberfasten mit einem speziell darauf abgestimmten Shake als Mahlzeitenersatz, mit allen lebenswichtigen Nährstoffen und weiteren Substanzen, welche die Entfettung der Leber fördern. Wenn Sie es langsamer angehen wollen, können Sie das Ziel aber auch erreichen, wenn Sie Ihre Ernährung kohlenhydratbewusst gestalten oder ein gezieltes Sportprogramm durchziehen. Im Laufe des Buches werden Sie zudem Menschen kennenlernen, die mit individuellen Kombinationen dieser Möglichkeiten ihren ganz persönlichen Weg gefunden haben.

Und genau das können Sie auch, egal wo Sie jetzt gerade stehen. Es spielt keine Rolle, wie alt Sie sind, ob übergewichtig oder nicht, ob Sie abnehmen wollen oder schon lange die Hoffnung auf weniger Bauchspeck aufgegeben haben, ob Sie »nur« bedenkliche Blutwerte haben oder Fettleber und Diabetes bereits diagnostiziert sind. Sie haben es selbst in der Hand, Ihren Stoffwechsel und damit Ihre Gesundheit wieder auf Kurs zu bringen und zu einem neuen Wohlbefinden und mehr Energie zu finden.

Wenn Sie Ihr Leben lieben, dann warten Sie nicht länger.

TEIL I

Die Nährstoffe für Ihren Körper und Ihre Leber

Die sogenannten Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, versorgen Ihren Körper mit Energie. Das gilt auch für den Alkohol, obwohl man ihn sicher nicht als »Nährstoff« bezeichnen sollte. In diesem Buchteil lernen Sie die Quellen Ihrer Kalorien so gut kennen, dass Sie anschließend nicht länger von den dazu herumschwirrenden Behauptungen verwirrt sein werden: Sind nun Fette oder Kohlenhydrate die Dickmacher, bringen manche Fettsäuren das Herz in Gefahr, ist viel Eiweiß vorteilhaft für den Körper oder gerade nicht? Hier bekommen Sie Antworten dazu. Darüber hinaus erfahren Sie, welche anderen Nährstoffe besonders wichtig sind, um Ihre Leber gesund zu erhalten.

KAPITEL 1 – ENERGIE FÜR IHREN KÖRPER

Kalorien sind Energieeinheiten, ebenso wie die vom Stromzähler gemessenen Kilowattstunden. Wie die Elektrizität kann auch die von den Nährstoffen gelieferte Energie für ganz verschiedene Zwecke genutzt werden: Für den Wärmehaushalt des Körpers, für chemische Reaktionen oder für Bewegungen. Der entscheidende Unterschied: Beim Strom wäre ein geringerer Energieverbrauch wünschenswert, beim Menschen ist genau das die Ursache vieler Probleme.

Wo kommen die Kalorien her?

Für alle Reaktionen Ihres Körpers wird Energie gebraucht: für Muskelbewegungen vom Hochziehen der Mundwinkel bis zu Kniebeugen sowieso, aber auch für jede Sinneswahrnehmung und sämtliche chemische Reaktionen in den Zellen. Die Lieferanten dieser Energie sind die sogenannten Makronährstoffe, also Kohlenhydrate und Proteine mit jeweils vier Kalorien pro Gramm (siehe Kasten) sowie Fette mit neun Kalorien pro Gramm. Auch Alkohol hat Kalorien, und zwar gar nicht so wenig: etwa sieben pro Gramm.

Die verschiedenen Energielieferanten unterscheiden sich auch dadurch, wie gut sie sich ausnutzen lassen. Fettkalorien werden fast vollständig umgesetzt, nur maximal drei Prozent gehen bei der Verwertung verloren. Bei Kohlenhydraten beträgt dieser Verlust bis zu sechs Prozent, bei Proteinen sogar bis zu 20 Prozent. Wegen der hohen Energiedichte gilt Fett bei vielen immer noch als die schlimmste Gefahr für Figur und Gesundheit – und wer etwas von »Leberverfettung« hört, sieht sich da meist nur noch bestätigt. Doch damit liegen sie alle daneben.

Der Energieverbrauch

Anders als man intuitiv glauben würde, geht der größte Teil des Energieverbrauchs – nämlich 50 bis 70 Prozent – nicht für Muskelaktivität drauf, sondern für den Grundumsatz. Das sind die Kalorien, die Ihr Körper für das bloße Funktionieren braucht, selbst wenn Sie den ganzen Tag im Bett liegen würden. Die Größenordnung hängt vor allem vom Gewicht ab. Als grobe Faustformel können Sie davon ausgehen, dass Männer täglich etwa 25 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht als Grundumsatz verbrauchen;

Was sind eigentlich Kalorien?

Physikalisch gesehen ist eine Kalorie die Energiemenge, die nötig ist, um ein Gramm Wasser bei einem Luftdruck von 1.060 Millibar von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen. Wichtiger als diese Information ist die Tatsache, dass die Wissenschaft die Kalorie als Einheit eigentlich längst abgeschafft und durch Joule (sprich: dschuhl) ersetzt hat. 1 Kalorie entspricht dabei 4,1868 Joule. Um es noch komplizierter zu machen, werden Nährwerte in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) angegeben. Aber die Leute bleiben hartnäckig dabei, weiter einfach nur »Kalorien« zu sagen, deshalb macht es dieses Buch ebenso und nutzt den Begriff und die Abkürzung »kcal« synonym.

Frauen insgesamt etwa zehn Prozent weniger. Zu diesem Basisbedarf an Kalorien kommt dann noch der Verbrauch durch die Bewegung.

Die meisten Menschen lassen sich von Auto, Bus oder Bahn zu ihrem Job kutschieren, in dem sie dann auch überwiegend sitzen, und leben auch in ihrer Freizeit eher bequem. Dann liegt der Gesamtenergieverbrauch nur etwa 20 Prozent über dem Grundumsatz. Sie können sich sehr schnell ausrechnen, dass da unterm Strich nicht sehr viel rauskommt und verstehen mit einem Blick auf eine Kalorientabelle, warum die Menschen in dieser modernen Welt so leicht in die Breite gehen. Denn während der tägliche Kalorienbedarf einer gemütlich lebenden Frau von durchschnittlicher Größe und Gewicht – sagen wir 1,70 Meter und 65 Kilogramm – gerade mal rund 1.755 Kalorien beträgt, ist schon die Hälfte davon gedeckt, wenn sie sich mal eben an der Imbissbude eine schnelle Currywurst mit Pommes »reinzieht«.

Diäten machen schlapp – oder auch nicht

Auch ohne solche eher fragwürdigen Genüsse ist es schwer, nicht dick zu werden, wenn man seine bequeme Lebensweise nicht aufgeben will. Abnehmen ist sogar noch schwerer, denn wer Gewicht verlieren will, muss ja noch *unter* dem ohnehin geringen Bedarf bleiben. Hinzu kommt, dass der Körper seinen Energieverbrauch noch weiter einschränkt, wenn er die Versorgungslage als chronisch knapp wahrnimmt. Das ist das schon in der Urzeit angelegte und einst überlebenswichtige »Sparprogramm«. Es

senkt zum Beispiel die Freisetzung von Schilddrüsenhormonen, die den Stoffwechsel aktivieren, wodurch sich unter anderem die Wärmebildung (Thermogenese) verringert. So fröstelt man zwar schneller, aber es werden eben auch weniger Kalorien »verschwendet«. Zudem wird das Aktivitätsniveau gebremst, sodass man im Alltag träger wird als je zuvor und zu Sport noch weniger Lust hat.

Doch es kann auch anders laufen, geradezu paradox. So wissen naturheilkundlich arbeitende Mediziner schon lange, dass viele Menschen beim Fasten keineswegs in Lethargie versinken, wie man bei diesem extremen Kalorienentzug ja eigentlich erwarten müsste. Im Gegenteil: sie erleben ihre Patienten häufig als besonders schwungvoll und gut gelaunt. Das gleiche gilt für all jene, die beim Abnehmen nicht einfach nur Kalorien einsparen, sondern für mehr Bewegung sorgen und ihre Muskeln immer wieder bis zur Ermüdung arbeiten lassen. Inzwischen weiß man: Beide Phänomene haben – nicht nur, aber auch – damit zu tun, dass dabei die Leber entlastet und von überflüssigen Verfettungen befreit wird. Über die genauen Zusammenhänge werden Sie in diesem Buch später noch mehr erfahren.

Gesunde Ernährung – was ist das?

Zum Thema »Gesunde Ernährung« gibt es so viele Meinungen, dass es für Laien schwer ist, den Durchblick zu behalten. Zudem setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass es gar keine Empfehlungen geben kann, die für alle richtig sind. Selbst wenn man Allergien und andere individuelle Unverträglichkeiten außen vor lässt, hat sich in den vergangenen Jahren überdeutlich herauskristallisiert: Man darf bewegungsfreudigen und bequemen Menschen, Schlanken und Übergewichtigen, Gesunden und Diabetikern nicht die gleichen Ernährungsratschläge geben. Eigentlich ist es verwunderlich, wie man überhaupt auf die Idee kommen konnte, dass sie alle über einen Kamm zu scheren sind.

Doch auch differenziertere Ratschläge sind häufig immer noch von Mythen und Märchen geprägt, die offenbar nur schwer auszurotten sind – allen voran die Behauptung, dass Fett besonders leicht fett macht. Aber da gibt es noch mehr: Bestimmte Fettsäuren sollen das Herzinfarktrisiko erhöhen, heißt es, auf Kohlenhydrate zu verzichten soll denklahm und übellaunig machen, und zu viel Protein sei gefährlich für die Nieren und könne sogar zu einem »Eiweißchock« führen. All diese Behauptungen