

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in den letzten Jahren berichteten die Medien gelegentlich über die »Fettleber«, allerdings längst nicht genügend, um das Bewusstsein bei Verbrauchern und in der Ärzteschaft so zu schärfen, wie es dieser Krankheit gebührt.

Die Fettleber – wobei hier nicht die alkoholisch bedingte Fettleber gemeint ist, die erfreulicherweise relativ selten vorkommt, sondern die »nicht-alkoholische Fettleber« breitet sich weltweit immer mehr aus. Inzwischen sind rund 25% der Weltbevölkerung von ihr betroffen. Eine aktuelle repräsentative Untersuchung aus Mecklenburg-Vorpommern hat sogar bei 42 Prozent der Erwachsenen eine nicht-alkoholische Fettleber festgestellt. Und auch im Kindes- und Jugendalter nimmt ihr Vorkommen erschreckend zu. Die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung hat sich folglich zu einer wahren Volkskrankheit entwickelt.

Die Ursachen sind unser hochtechnisierter Lebensstil in Kombination mit »moderner« Ernährung. Auch wenn Sie vielleicht gehört oder gelesen haben, dass eine Fettleber eher harmlos sei, lassen Sie sich eines Besseren belehren. Schon lange ist bekannt, dass

sich die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung bzw. NAFLD (abgeleitet vom Englischen Non Alcoholic Fatty Liver Disease) entzünden kann. In der Fachsprache mit »nicht-alkoholischer Steatohepatitis« bezeichnet, kann aus einer entzündeten Fettleber langfristig eine Leberzirrhose entstehen, was wiederum das Risiko für Leberkrebs erhöht. Nach den neusten Erkenntnissen ist die NAFLD aber auch die entscheidende Weiche hin zur Entstehung des Typ-2-Diabetes. Und sie ist ein unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das kommt nicht von ungefähr: Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Verfettet sie, kann sie ihren wichtigen Aufgaben nicht mehr nachkommen – und entzündet sie sich zusätzlich, wird sie zur tickenden Zeitbombe. Dann ist der gesamte Stoffwechsel und auch das Immunsystem schwer gestört.

Wir schreiben dieses Buch im Frühjahr 2020 und die Welt steckt geschockt und tief besorgt inmitten der Corona-Krise. Viele Millionen sind infiziert, Hunderttausende an oder mit der Virusinfektion verstorben. Im Laufe der letzten Wochen gelangten immer mehr Zusammenhänge und Hintergründe an die Öffentlichkeit. Besonders häufig betroffen von schweren Verläufen der Infektion sind Senioren und Übergewichtige, Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck. Weiterführende Studien belegten, dass bei dieser Virusinfektion die Fettleber eine entscheidende Rolle spielt: Wer sich mit COVID-19 angesteckt hat und gleichzeitig eine Fettleber aufweist, hat ein 400 bis 700 Prozent erhöhtes Risiko für einen besonders schweren Verlauf

– und zwar völlig unabhängig davon, ob Übergewicht oder Fettleibigkeit vorliegen.

Dieser Befund mag selbst für viele Mediziner spannend und überraschend sein – für uns Autoren weiniger, da wir uns seit Jahren dem Thema Fettleber professionell widmen und entsprechende ernährungstherapeutische Konzepte in Wort und Schrift empfehlen. Der TRIAS Verlag hat bereits zwei praxisrelevante Bücher zu unserer sehr erfolgreichen Ernährungstherapie »Leberfasten« veröffentlicht. Mit diesem »Fettleber-Killer« wollen wir Ihnen nun kurz und knackig einfache, aber relevante Tipps mitgeben, um dieser Volkskrankheit Herr zu werden.

Ihre Melanie Kiefer (vormals Teutsch) und
Ihr Nicolai Worm