



77

### **Das 4-Wochen-Praxisprogramm**

Um die Leber zu entfetten, kommt es vor allem auf zwei Dinge an: eine angepasste Ernährung und regelmäßige Bewegung. Diese beiden Komponenten sollen für Sie zur Selbstverständlichkeit werden.



99

### **Rezepte für eine ausgewogene Ernährung bei Fettleber/MASLD**

Köstliche Gerichte, die Ihrer Leber guttun.

#### **SPECIALS**

15

#### **Darm-Mikrobiom**

Welchen Einfluss unsere Mikroorganismen im Darm auf die Lebergesundheit haben.

34

#### **»Digital Health«**

Was digitale Technologien und Anwendungen bieten können.

41

#### **Die wichtigsten Blutwerte für die Leber**

Auf welche Werte Sie achten sollten.

46

#### **Digital Health – »Apps auf Rezept«**

Drei Gesundheits-Apps im Vergleich.

63

#### **Gut vorbereitet zum ärztlichen Gespräch**

Welche Fragen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen können.

68

#### **Gendermedizin: Fettleber verläuft bei Frauen und Männern anders**

Welche Unterschiede gibt es?

<b>Die Leber und unser Stoffwechsel: von gesunder Funktion zur Erkrankung</b>	<b>9</b>		
<b>Anatomie, Aufbau und Funktionen der Leber</b>	<b>10</b>		
Wie sieht die gesunde Leber aus und wo liegt sie?	10		
Der funktionelle Aufbau	11		
Es geht nicht ohne: unser zentrales Stoffwechselorgan	12		
Das ist nicht alles – weitere Funktionen der Leber	13		
<b>Die steatotische Lebererkrankung oder einfacher: die Fettleber</b>	<b>18</b>		
Auf dem Vormarsch: die unterschätzte Volkskrankheit	21		
Wann liegt eine MASLD vor?	23		
Wie entsteht die Erkrankung und was wissen wir über ihre Ursachen?	24		
Wie entsteht die Alkohol-assoziierte Lebererkrankung (ALD)?	26		
Die sekundäre Steatose – weitere Ursachen der Leberverfettung	27		
<b>Der Erkrankungsverlauf – oder: wie geht es weiter?</b>	<b>29</b>		
Steatose, Steatohepatitis, Fibrose – was bedeutet das?	29		
Fortschreitende Leberschädigung	30		
Der zeitliche Verlauf der Erkrankung	31		
Begleiterkrankungen und Gefahren für andere Organsysteme	32		
<b>Rund um die Diagnosestellung und Risikoabschätzung</b>	<b>37</b>		
Die Symptome: Wie macht sie sich bemerkbar?	37		
Wer sollte sich auf das Vorliegen einer MASLD untersuchen lassen?	38		
Basisuntersuchungen für die Fettleber	38		
Weiterführende Untersuchungsmethoden	44		
<b>Medizinisches Management der Fettleber</b>	<b>51</b>		
<b>Die Behandlungsmöglichkeiten</b>	<b>52</b>		
Ernährungsempfehlungen bei der Fettleber: Fokus Gewichtsreduktion	52		
Bewegung, Bewegung, Bewegung	54		
Die mediterrane Ernährung	56		
		Was der Leber sonst noch hilft	58
		Was der Leber schadet: Ernährungsfehler, Alkohol und Rauchen	58
		Wie kann ich Änderungen des Lebensstils längerfristig beibehalten?	60
		Medikamente zum Abnehmen	62
		Operative und endoskopische Verfahren zur Gewichtsreduktion	65
		Spezielle Medikamente für die Fettleber	66
		<b>Management bei Komplikationen der Fettleber</b>	<b>70</b>
		Leberzirrhose und Funktionsverlust der Leber	70
		Leberzellkrebs – das hepatozelluläre Karzinom	71
		Lebertransplantation	73
		<b>Prävention und Früherkennung</b>	<b>74</b>
		Regelmäßige Risikoeinschätzung	74
		<b>Das 4-Wochen-Praxisprogramm</b>	<b>77</b>
		<b>So funktioniert das Programm</b>	<b>78</b>
		Wie Sie gesünder essen	79
		Wie Sie sich mehr bewegen	83
		<b>Woche 1</b>	<b>84</b>
		Drei Beispieltage	84
		Wochenziel: mehr Bewegung im Alltag	85
		<b>Woche 2</b>	<b>88</b>
		Wochenziel: mehrmals wöchentlich Sport	88
		<b>Woche 3</b>	<b>92</b>
		Wochenziel: regelmäßige Entspannungsübungen	92
		<b>Woche 4</b>	<b>94</b>
		Wochenziel: ausreichender und erholsamer Schlaf	94
		Wie es nach Woche 4 weitergeht	97
		<b>Rezepte für eine ausgewogene Ernährung bei Fettleber/MASLD</b>	<b>99</b>
		<b>Glossar</b>	<b>124</b>
		<b>Verwendete Literatur</b>	<b>128</b>
		<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>129</b>
		<b>Empfehlungen von Prof. Dr. med. Münevver Demir und Prof. Dr. med. Frank Tacke</b>	<b>131</b>