



Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine Fettlebererkrankung ist anfangs symptomlos, sie tut nicht weh, erhöht aber das Risiko für weitere, folgenschwere Erkrankungen. Mittlerweile leiden 25 bis 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an einer Fettleber. Doch wenn Sie achtsam sind, erkennen Sie frühzeitig, dass mit Ihrer Leber etwas nicht in Ordnung ist. Ihr Hausarzt kann Ihre Leber untersuchen und bei einer frühzeitigen Diagnose sind die Heilungschancen der Leber hervorragend.

Ändern Sie nach der Diagnose nichts an Ihrer Ernährungsweise, dann gehen Sie das Risiko ein, dass sich gefährliche Folgeerkrankungen wie Leberentzündung, Leberzirrhose und Leberkrebs, aber auch Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen entwickeln.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich vor einer Fettleber schützen und wie Sie diese mit einer entsprechenden Ernährung erfolgreich therapieren können. Neben dem Verzicht auf Alkohol und Industriezucker spielen Haferflocken, eiweißbetontes Essen sowie eine sorgfältige Auswahl der Fette eine zentrale Rolle.

Legen Sie einmal pro Woche einen Leberentlastungstag ein, das ist Urlaub für Ihre Leber. Die Fettleber kann so das Zuviel an Fett wieder loswerden und sich regenerieren. Sie werden sehen, wie sich das Superfood Hafer mit seinen hochwirksamen Inhaltsstoffen auf die Gesundheit Ihrer Leber auswirkt. Lassen Sie sich von über 80 Rezepten jeweils mit den Zutaten Hafer, Haferflocken, -kleie, -schrot und -mehl begeistern.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte wünscht Ihnen

Anne Iburg