

LEBERFASTEN

Sie verursacht keine Schmerzen. Doch sie macht krank: Die so genannte „nichtalkoholische Fettleber“ (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD). Jeder 3. Erwachsene leidet darunter – Tendenz steigend.

✍ DR. HOLFELD-WEITLOF IM INTERVIEW

Frau Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, als Ernährungsmedizinerin diagnostizieren Sie immer öfter bei Ihren Patienten nichtalkoholische Fettlebererkrankungen. Warum ist Fett in der Leber so gefährlich?

Holfeld-Weitlof: Aktuelle Studien bestätigen einen direkten Zusammenhang zwischen dem Vorliegen einer Fettleber und der Entstehung weiterer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Arteriosklerose.

Wer ist davon betroffen?

Holfeld-Weitlof: Die NAFLD ist eine der häufigsten chronischen Lebererkrankungen. Fast ein Drittel aller Erwachsenen sind davon betroffen, auch wenn sie keine Schmerzen haben. Bei übergewichtigen Menschen liegt die Zahl der Betroffenen deutlich höher: 70 Prozent bei Adipösen, 90 Prozent bei Typ-2-DiabetikerInnen. Experten sprechen daher von einer neuen Volkskrankheit.

Wie entsteht eine nichtalkoholische Fettleber?

Holfeld-Weitlof: Es gibt einen sehr drastischen Vergleich: Für eine Gänsestopfleber werden Gänse mit Mais gemästet. Der fördert durch seinen hohen Stärkegehalt die Fett-Neubildung in der Leber. Heute „mästen“ sich viele Menschen, meist unwissentlich, mit einem Übermaß an Kohlenhydraten wie etwa Backwaren, Süßigkeiten oder Softdrinks. In Kombination mit Bewegungsangel ist das die Hauptursache für eine NAFLD.



Kann die Leber auch wieder entfettet werden?

Holfeld-Weitlof: Ja – und erfreulicherweise funktioniert das beim „Leberfasten nach Dr. Worm“ sogar ohne Medikamente und daher auch ohne unangenehme Nebenwirkungen: Durch eine 2-wöchige, drastische Verringerung der Energiezufuhr.

Die Betroffenen müssen also hungern?

Holfeld-Weitlof: Niemand muss hungern – reduziert wird vor allem der Anteil an Kohlenhydraten. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Zusammensetzung der Nahrung an: Ein speziell für das Leberfasten nach Dr. Worm entwickelter Drink enthält viel Eiweiß, einen hohen Anteil an Hafer-Ballaststoffen und weitere leberaktive Wirkstoffe. Dazu kommt stärkefreies Gemüse als Rohkost, gedünstetes Gemüse oder Salat mit hochwertigen Pflanzenölen. Diese Kombination entfettet Leber und Bauchspeicheldrüse, aktiviert den Stoffwechsel und leitet eine dauerhafte Gewichtsreduktion ein.

Für wen eignet sich das Leberfasten nach Dr. Worm?

Holfeld-Weitlof: Für Menschen, bei denen bereits eine Fettleber besteht; für Personen mit Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, Metabolischem Syndrom, Adipositas oder Typ-2-Diabetes – aber auch für Schlanke mit einer Fettlebererkrankung.



„Mit gezieltem Leberfasten kann man Lebererkrankungen und anderen sogenannten Zivilisationserkrankungen effektiv vorbeugen.“

Dr. med. univ.
Gabriele Holfeld-Weitlof
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Arbeitsmedizinerin

**DR. GABRIELE
HOLFELD-WEITLOF**
Lasserstraße 35
5020 Salzburg
Tel. +43 (0) 664 202 70 29
www.holfeld-weitlof.com