

Die Leber – einige Tipps

Von Dr. Harald Hüther

Unsere Leber muss im Laufe des Lebens einiges aushalten.

Gerade für ihre Entgiftungsaufgaben muss sie manchmal richtig schuften. Wussten Sie, dass die Leber nach dem Herzen den zweithöchsten Energiebedarf aller Organe hat? Sie hat neben der Entgiftung noch zahlreiche weitere, weniger bekannte Aufgaben. So baut sie reichlich Eiweiße auf und ist gleichzeitig entscheidend am Abbau von Cholesterin und dessen Weiterverarbeitung zu Hormonen beteiligt. Und sie ist das entscheidende Organ, um inaktives, in der Schilddrüse gebildetes T4-Hormon in aktives T3-Schilddrüsenhormon umzuwandeln.

Eine zunehmende Belastung der Leber durch ungesunde Ernährung (v.a. zu viele Kohlenhydrate) und/oder Giftstoffe (Alkohol, Rauchen, Medikamente), führt über kurz oder lang zu einer Leberverfettung. So schleichend und schwach die Symptome sind, so fatal können die Folgen sein. Die Fettleber steht im direkten Zusammenhang mit den häufigsten Todesursachen in unserer Gesellschaft. So droht bei einer Fettleber schon in jungen Jahren ein Herzinfarkt und auch eine chronische Nierenerkrankung wird wahrscheinlicher. Bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich aus der Fettleber eine entzündete Leber. Dann spricht man von einer Fettleberhepatitis. Zudem kann eine Zirrhose entstehen, bei der das Lebergewebe abgebaut und durch nutzloses Bindegewebe ersetzt wird. Auch steigt die Wahrscheinlichkeit, ein Leberkarzinom zu entwickeln.

Kohlenhydrate als Hauptursache

Fettiges Essen an sich ist nicht, wie oft behauptet wird, die Hauptursache der verfetteten Leber.

Vielmehr sind es Kohlenhydrate aus der Nahrung, die der Leber schaden, vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel. Kohlenhydrate in größeren Mengen sind nur dann sinnvoll, wenn man viel Energie für körperliche Arbeit oder Sport benötigt. Ist das nicht der Fall, werden überschüssige Kohlenhydrate in Fette umgewandelt und in der Leber gespeichert. Dann entsteht nicht nur neu formiertes Fett in dem Organ, sondern es steigt auch der Cholesterinspiegel an.

Späte Süßigkeiten sind besonders schlimm

Doch auch das Verhalten wider die natürliche innere Uhr ist eine wichtige Ursache für die Fettleber. Eigentlich ist vorgesehen, dass Menschen nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr essen. Das englische Wort für Frühstück „Breakfast“ (Fastenbrechen) ist noch ein Hinweis darauf. Doch genau das Gegenteil tun wir: Vorzugweise werden Süßigkeiten und Knabberzeug abends verdrückt. Das führt zu einer unnatürlichen Reaktion: Unfertig verbrannte Fettverbindungen lagerten sich dann über Nacht in der Leber ab und belasteten zusätzlich den Körper im Schlaf. Übrigens wirkt sich abends gegessenes Obst oft genauso schlecht aus. Hier beginnen die nicht fertig verdauten Reste im Darm zu gären und bilden Fuselalkohole. Die schädigen die Leber besonders stark.

Die Leber kann sich erholen

Die Lösung bei einer Fettleber oder auch zu Vermeidung selbiger ist relativ einfach: Viel Bewegung, wenig Alkohol und eine angemessene Ernährung sind die Schlüssel zu einer gesunden Leber. Die positive Nachricht lautet, dass sich die Leber bis zu einem gewissen Stadium recht schnell wieder entfetten lässt. Wie eine neue Studie zur nicht-alkoholischen Fettleber hier zeigt, sind dabei wenig Kohlenhydrate (vor allem abends) und viele Vitalstoffe hilfreich. Kräuterextrakte wie die Mariendistel, Löwenzahn und Tausendgüldenkraut sind wertvolle Helfer der Leber. So schützt die Mariendistel die Leberzellen vor Giftstoffen, sogar vor dem starken Gift des Knollenblätterpilzes. Der Löwenzahn hilft der Leber bei der Fettverdauung und das Tausendgüldenkraut ist ein wichtiger Helfer bei der Entgiftung. So hat jedes Kraut seine wichtige Aufgabe und zusammen sind sie ein wahrer Segen für die Leber.

Hafertage – eine Wohltat für die Leber

... und für den Insulinspiegel, sollte man hier ergänzen. Hafertage sind ein sehr altes Rezept zur Leberentlastung, das jetzt von viele Therapeuten und sogar einigen Uni-Kliniken für Diabetiker wiederentdeckt wurde. Falls Sie „nur“ Ihrer Leber etwas Gutes tun wollen, dann reicht so ein Hafertag jeden Monat durchaus. Bei Fettleber oder Diabetes sind zu Beginn zwei bis drei Tage dieser Diät anzuraten.

Hier das Grundrezept für eine Portion, das Sie mit den Tipps am Ende variieren können:

Ca. 7 EL Bio-Haferflocken und 2 EL Bio-Haferkleie in 300 bis 400 ml heißem Wasser ein paar Minuten ausquellen lassen. Den Hafer NICHT kochen, denn die wichtigen Vitamine werden dabei zerstört und die Stärke aufgespalten, was den Zucker beim Essen dann anhebt.

Variationsmöglichkeiten:

Zum Frühstück: eine Prise Zimt und eine Handvoll Mandeln einrühren

Mittags und abends: Mit fettarmer Gemüsebrühe zubereiten, Kräuter und Gewürze wie Pfeffer und Kurkuma

verwenden, auch ein paar Walnüsse oder leicht geröstete Kürbiskerne sind erlaubt.

Bitte trinken Sie an diesem Tag nur stilles Wasser und sehr dünne Kräutertees.

Zur Unterstützung der Kur können Sie dann auch noch einen Leberwickel nach einer der Mahlzeiten machen. Dazu einfach eine Wärmflasche mit heißem Wasser füllen, mit einem Handtuch umwickeln und für eine Stunde zugedeckt auf die Leber legen. Nur zur Info: die Leber ist rechts unter dem Rippenbogen ... ;-)