

ERNÄHRUNGS-DOC Dr. med. Jörn Klasen

Die besten Tipps und
Rezepte für eine
gesunde Leber

Tschüss FETTLEBER

»Die Leber ist ein schweigendes Organ.«

Über 16 Mio. Deutsche leiden an einer Fettleber

Sie gilt als die neue Volkskrankheit: Knapp ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland ist von einer Leberverfettung betroffen. Die gute Nachricht ist, durch eine Änderung des Lebensstils lässt sich eine solche komplett ausheilen. TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen ist Top-Experte in der ganzheitlichen Behandlung von Lebererkrankungen und liefert in seinem neuen Buch die wichtigsten Infos, Tipps aus der Praxis sowie mehr als 50 Genussrezepte für eine gesunde Leber!

Eine Fettleber entsteht langsam und oft unerkant. Die weltweit häufigste chronische Lebererkrankung verursacht keine Schmerzen und anfangs kaum Beschwerden. »Das macht sie höchst gefährlich«, sagt der bekannte TV-Ernährungs-Doc Dr. med. Jörn Klasen. Er warnt: Wenn sich Fett in der Leber ablagert, steigt nicht nur das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Die Folgen können auch Leberzirrhose oder Leberkrebs sein. Als Ursachen gelten nicht nur Alkohol und Übergewicht. Auch bei schlanken Menschen kann sich durch falsche Ernährung zu viel Fett in der Leber ablagern.

Dr. Jörn Klasen zeigt mit seinem Anti-Fettleber-Programm, wie sich die Krankheit rückgängig machen lässt, wenn die Betroffenen ihr tägliches Essen zur Medizin machen. Mit einem gesunden Lebensstil und angemessener Ernährung geht das vergleichsweise schnell, denn die Leber ist eine Meisterin der Selbstheilung.

Hier erfährt man alles Wichtige über die Ursachen, die Diagnose und ganz natürliche Behandlungsmethoden, um das wichtigste Stoffwechselorgan mit seinen vielfältigen Aufgaben zu entlasten. Dazu gibt's mehr als 50 Rezepte mit Top-Lebensmitteln, die nicht nur der Leber prima schmecken.



ERNÄHRUNGS-DOC
Dr. med. Jörn Klasen
Tschüss Fettleber

192 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-213-7

Erscheint am 06. Mai 2022



DER AUTOR

Dr. med. Jörn Klasen



Foto: Claudia Timmann

Ernährungs-Doc

Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er kombiniert die konventionelle Medizin mit komplementärmedizinischen Methoden. Über 15 Jahre war er Chefarzt und 10 Jahre stellvertretender Ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er Leitender Arzt des Zentrums für Integrative Medizin am Medicinicum (Klinikum Stephansplatz), Hamburg. Zudem verfasste er einige Bücher und Buchbeiträge und ist Diplom-Heilpädagoge.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



Dr. med. Jörn Klasen

Fettleber – das Wort klingt nicht schön. Was ist es genau?

Zu einer Fettleber kommt es, wenn die Leber dauerhaft überlastet wird. Dann lagern die Zellen auf krankhafte Weise Fett ein. Das Zentralorgan des Stoffwechsels schwillt an und kann seine vielfältigen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Der Prozess verläuft schleichend über Jahre oder Jahrzehnte. Meist bemerkt man sehr lange nichts davon. In dieser Zeit entstehen häufig noch andere Krankheiten; am Ende schlimmstenfalls Lebersversagen oder Leberkrebs.

Warum merken wir das so lange nicht?

Die Leber ist ein schweigendes Organ. Sie macht nicht mit Schmerzen oder anderen Beschwerden auf sich aufmerksam. Erst wenn sie sich schon um das Zwei- bis Dreifache vergrößert hat, kommt es zu Druckgefühlen im Oberbauch. Unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schwäche oder Leistungsabfall werden oft nicht richtig gedeutet. Die Diagnose ist häufig der Zufallsbefund eines aufmerksamen Hausarztes.

Wie verbreitet ist die Krankheit?

Mittlerweile sind etwa 30 Prozent der Erwachsenen vor allem in der westlichen Welt betroffen. Eine Fettleber kann aber auch schon bei Kindern und Jugendlichen auftreten. Die nicht-alkoholische Fettleber gilt als die am stärksten zunehmende Lebererkrankung in Deutschland. Sie trifft am häufigsten Männer mit starkem Übergewicht, reichlich Bauchfett, erhöhtem Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und schlechten Blutfettwerten.

Sie erwähnen auch die „Tofis“?

Das ist die Bezeichnung für schlanke Menschen mit Bauch, abgekürzt vom englischen „Thin Outside, Fat Inside“. Die „Tofis“ haben auch ohne Übergewicht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, weil sie zu viel Fett in der Körpermitte bei zu wenig Muskelmasse haben. Das Fett steckt zwischen inneren Organen und richtet dort großen Schaden an.

Welche Ursachen gibt es?

Vor wenigen Jahren kam die alkoholische Fettleber häufiger vor als die ernährungsbedingte. Das Verhältnis hat sich inzwischen gedreht. Schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen. Auch Vorerkrankungen wie das metabolische Syndrom fördern eine Fettleber. Seltener sind die Gene, Medikamente, Viruserkrankungen oder Umweltgifte schuld.

Was kann jeder selbst tun?

Sehr viel! Und das ist die gute Nachricht. Wenn es gelingt, die Ernährung umzustellen und Übergewicht abzubauen, ist eine Fettleber im Anfangsstadium vollständig heilbar. Das heißt: Viel frisches Gemüse, gesundes Fett, reichlich Ballaststoffe, wenig Zucker, wenig ungesunde Kohlenhydrate und möglichst kein Fertigessen. Intervallfasten kann das Abnehmen unterstützen und entlastet die Leber.



Wie ist es mit Alkohol?

Da lässt sich leider nichts schön reden. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, schadet der Leber. Das „gesunde Gläschen“ ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Oft werden zum Beispiel im Rotwein enthaltene gesunde Pflanzenfarbstoffe als Argument angeführt. Die stecken aber auch in roten Obst- oder Gemüsesorten. Im Rahmen einer Ernährungsumstellung sollte jeder versuchen, seinen Alkoholkonsum so weit wie möglich zu reduzieren.

Was hilft sonst noch?

Bewegung ist ein weiterer entscheidender Faktor. Ob Spaziergänge, schnelles Gehen, Laufen, Radeln oder Schwimmen – alles, was uns in Schwung bringt, tut auch der Leber gut. Am besten ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskelaufbauübungen.

Welche Rolle spielt Stress?

Auch Stress kann den Prozess der Leberverfettung beschleunigen. Denn unter Druck scheidet der Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus, die krank machen, wenn sie nicht abgebaut werden. Cortisol verschlechtert die Funktionen der Leberzellen, sodass mehr Fett eingelagert wird. Ich empfehle gezielte Entspannungsmaßnahmen, um das zu verhindern.



BLICK INS BUCH

VOLLKORNUDELN MIT FETA UND RATATOUILLE



Für 2 Personen
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¼ TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL getrockneter Rosmarin
100 g Vollkornpenne
50 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
100 g Feta light (Schafkäse: 9% Fett)

Nährwerte pro Portion:
ca. 555 kcal,
23 g EW, 23 g F, 56 g KH

Zubereitung:
35 Minuten

● Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Aubergine putzen, waschen und etwa 2 cm groß würfeln. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in schmale Spalten, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

● In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin etwa 3 Minuten anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und etwa 1 Minute mitrösten. Die stückigen Tomaten dazugießen, alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Rosmarin würzen. Dann das Ratatouille mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

● Inzwischen die Vollkornpenne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und eventuell warm halten.

● Zum Servieren die Oliven unter das Ratatouille mischen und kurz darin erhitzen. Das Gemüse nochmals abschmecken und mit den Nudeln auf Teller verteilen. Den Feta zerkrümeln und über die Pasta streuen.

Die mediterrane Küche liefert viele köstliche Zutaten für eine lebergesunde Ernährung: Aubergine, Rosmarin und Thymian helfen mit Bitterstoffen, Oliven und ihr Öl, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch helfen dank der enthaltenen Polyphenole, Karotinoide sowie Vitamin C und E, Entzündungen zu hemmen.

80 Hauptgerichte



BUNTE GEMÜSE-BOWL IM NIZZA-STYLE



Für 2 Personen
2 Eier
200 g tiefgekühlte Prinzessbohnen
Salz
2 Tomaten
2 Pastinaken (ca. 200 g)
3 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
½ TL getrockneter Thymian
1 Dose Thunfisch (in Wasser; ca. 145 g Abtropfgewicht)
50 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
1 TL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig

Nährwerte pro Portion:
ca. 480 kcal,
32 g EW, 28 g F, 20 g KH

Zubereitung:
25 Minuten

● Die Eier in kochendem Wasser 7 bis 10 Minuten nach Wunsch wachweich oder hart garen, danach kalt abschrecken. Die Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

● Die Pastinaken putzen, schälen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pastinaken darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite goldbraun anbraten, dann mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

● Den Thunfisch und die Oliven abtropfen lassen. Die Eier pellen und vierteln. Die Bohnen auf Schalen (Bowls) verteilen, leicht salzen und pfeffern. Pastinaken, Tomaten, Thunfisch, Oliven und Eier darauf anrichten.

● In einer Tasse das restliche Öl (2 EL) mit Dijonsenf, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und die Bowls damit großzügig beträufeln.

Viele lieben Thunfisch als Pizzasbelag, hier kommt er in eine vitaminreiche Bowl, um Ihrer Leber beim Gesundwerden zu helfen: mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren (wie Docosahexaen- und Eicosapentaensäure) und hochwertigem Eiweiß. Da Thunfisch vom Aussterben bedroht sind, sollten Sie sie allerdings nur ab und zu essen und wenn möglich Produkte kaufen, die aus nachhaltigem Fischfang stammen.

160 Kleine Gerichte

