



# Ernährungstipps für metabolische Fettleber

Eine metabolische Fettleber kann ohne Medikamente durch eine gezielte Ernährungsumstellung rückgängig gemacht werden. Unbehandelt kann diese sich zu einer Leberentzündung oder Fibrose weiterentwickeln - dann sind diese Umstellungen nicht mehr ausreichend. Nutzen Sie die Chance, frühzeitig aktiv zu werden mit diesen Ernährungstipps:

## Mehr Vollkorn und Ballaststoffe

**Gut:** Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Linsen, Kichererbsen

**Meiden:** Weißbrot, helle Nudeln, Cornflakes, süße Joghurts, Softdrinks, Säfte, Smoothies

*Setzen Sie auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiches Gemüse.*

## Gute Fette nutzen

**Gut:** Olivenöl, Rapsöl, Walnüsse, Mandeln, Avocado

**Meiden:** Butter, Kokosöl, Palmöl, Margarine, Frittiertes, Fast Food, industriell hergestellte Kekse & Chips

*Fett ist nicht die Hauptursache für eine Fettleber. Zu viele einfache Kohlenhydrate spielen eine größere Rolle bei der Entstehung.*

## Bewegung & Lifestyle

**Mediterrane Ernährung:** viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Olivenöl, Fisch, wenig Fleisch

**Bewegung:** mind. 3-mal pro Woche etwa 1 Stunde Bewegung, z.B. Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, auch Krafttraining

**Intervallfasten nach der 16:8-Methode:** 16 Stunden nicht essen, 8 Stunden Essenszeitraum, z.B. 10 bis 18 Uhr. Möglichst keine Zwischenmahlzeiten. Das gibt der Leber Zeit zur Regeneration.

**Kaffee trinken:** 2-3 Tassen schwarzer Kaffee täglich können leberschützend wirken

**1-2 Hafertage pro Woche:** 1-2 Mahlzeiten aus Haferflocken, die in Wasser oder fettarmer Milch zubereitet werden. Hafer ist reich an löslichen Ballaststoffen und wirkt günstig auf Blutzucker und Fettstoffwechsel.

## Gesundes Eiweiß wählen

**Empfohlen:** Tofu, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Hähnchenbrust, Fisch

**Selten** Wurstwaren, Rindfleisch, Schweinefleisch, Paniertes

*Mehr pflanzliche Eiweißquellen und mageres, weißes Fleisch, weniger rotes oder verarbeitetes Fleisch.*

## Auch Fruchtzucker reduzieren

**Empfohlen:** Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Wassermelone

**Selten** Trauben, Birnen, Äpfel, Bananen, Mangos, Ananas, Obstsäfte

*Obst enthält sehr viel Zucker und sollte in Maßen gegessen werden. Statt Saft und Smoothies, essen Sie das Obst lieber ganz. Beeren haben weniger Zucker als Obst.*