

Lebergesunde Ernährung

Die Leber ist durch falsche Ernährung, übermäßigen Alkoholkonsum oder Medikamente zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Aber durch richtiges Verhalten kann die Leber auch wieder gestärkt werden.

Entgiftungszentrale des Körpers

Die Leber ist ein **zentrales Organ** für den gesamten Stoffwechsel des menschlichen Körpers. Sie hat eine Schlüsselfunktion beim Ab- und Umbau von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten - also den Hauptbestandteilen der Nahrung.

Das rund 1,5 kg schwere Organ verrichtet seine Arbeit jedoch größtenteils im Verborgenen: Nur ein kleiner Teil der Leber ragt unter dem rechten Rippenbogen heraus. Der größere Teil des Organs liegt geschützt im Brustraum.

Die Leber besteht aus mehreren **Leberlappen**, wobei der rechte Leberlappen der größte ist. Die Leberlappen sind in ca. 50.000 -100.000 Leberläppchen unterteilt, die wiederum aus ca. 3.000.000 Leberzellen (Hepatozyten) bestehen. Diese Leberzellen sind der Ort, an dem die komplexen Stoffwechselforgänge der Leber hauptsächlich ablaufen.

An der Unterseite der Leber treten die Leberarterie und die Pfortader in die Leber ein. Das Blut aus beiden Adern durchfließt die Leber in kleinen Blutkapillaren und versorgt sie mit **Sauerstoff** für die vielen Stoffwechselforgänge, anschließend verlässt es die Leber wieder über die Lebervenen.

Die Pfortader liefert zusätzlich die Nährstoffe aus den Verdauungsorganen, aber auch **Schadstoffe**, die in der Leber entgiftet werden müssen. Sowohl aus dem rechten als auch aus dem linken Leberlappen geht ein großer Gallengang hervor.

Zusammengefasst sind die wichtigsten Aufgaben der Leber diese:

- Sie filtert täglich 1.500 Liter Blut und ist damit das wichtigste Entgiftungsorgan.
- Sie verwertet Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette.
- Sie entsorgt Stoffwechselprodukte, Medikamente und Giftstoffe.
- Sie stellt täglich zur Regulierung des Fettstoffwechsels rund einen Liter Gallenflüssigkeit her.
- Sie produziert lebenswichtige Substanzen wie Eiweißstoffe, Blutgerinnungsfaktoren, Zucker, Fettsäuren und Cholesterin.
- Sie beeinflusst die Blutzusammensetzung und damit weitere Organe.

Feinde der Lebergesundheit

Die Leber ist eigentlich sehr robust und in der Lage, innerhalb kurzer Zeit beschädigte oder abgestorbene Zellen zu regenerieren. Allerdings übersteht auch die beste Leber den Dauerangriff zu vieler Feinde nicht unbeschadet.

Zu den Feinden der Lebergesundheit zählen **Alkohol**, eine falsche Ernährung, Umweltgifte, Medikamente und bestimmte Viren. Der Hauptfeind Nummer 1 in Deutschland ist Alkohol - nicht das sprichwörtliche „Gläschen in Ehren“, sondern zu viel regelmäßig genossener Alkohol.

Dabei ist die Grenze zur schädlichen Dosis schnell erreicht. Maximal 20 g Alkohol täglich bei Männern und sogar nur 10 g bei Frauen gelten als gesundheitsverträglich. In 0,3 l Bier stecken bereits bis zu 12 g Alkohol, in einem Glas Wein (0,2 l) 14 bis 18 g.

Alkohol **schadet** der Leber gleich **mehrfach**. Die Leber baut ihn zu Milchsäure und Acetaldehyd

ab, wobei die letztgenannte Substanz für die Leberzellen hochgiftig ist und sie absterben lässt.

Durch Milchsäure werden wichtige Stoffwechselprozesse beeinflusst: Es sinkt der **Blutzuckerspiegel**, gleichzeitig steigt der Harnsäuregehalt im Blut, außerdem verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium.

Problematisch ist der Alkoholgenuss, weil sich Leberschäden erst **sehr spät** zeigen. Ein schmerzhaftes Druckgefühl stellt sich häufig erst dann ein, wenn die Leber aufgebläht oder gar entzündet ist oder wenn sich die abgestorbenen Leberzellen in knotiges Gewebe verwandelt haben, also eine unheilbare Leberzirrhose diagnostiziert werden kann.

Problemfall Fett

Auch eine zu **fetteiche Ernährung** ist ein Problem für die Leber. Zur Fettverwertung produziert die Leber Gallenflüssigkeit. Ist diese Funktion gestört, kann es zu einem Druckgefühl im rechten Oberbauch und Verdauungsstörungen kommen.

Eine zu fettreiche Ernährung kann wie zu viel Alkohol zur so genannten **Fettleber** führen und daraus folgend eine Leberentzündung (Hepatitis) verursachen. Die Fettleber ist eine der häufigsten Erkrankungen der Leber - und zum Glück in den meisten Fällen heilbar.

Fetteiche Ernährung, Alkohol und auch Diabetes führen zu einer reduzierten Oxidation in den Leberzellen und zu einer vermehrten Bildung von Fettsäuren, die in den Leberzellen abgelagert werden.

Wer sich lebergesund ernähren möchte, sollte Schweinefleisch möglichst meiden. Schweinezellen sind den menschlichen Zellen in ihrer Struktur sehr ähnlich. Daher wird Schweinefett in etwa dreifach höherer Konzentration in die menschlichen Blutgefäße eingebaut als Rinderfett.

Der Verzehr von zu viel Schweinefleisch steigert das Risiko für erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Gicht in den Gelenken.

Ein großer Teil der heutigen Lebererkrankungen ist jedoch stressbedingt. **Stress** schadet der Leber oftmals sogar mehr als beispielsweise Alkohol. Wer gestresst ist, fordert seinen Körper dauerhaft an der Leistungsgrenze - und die Leber muss die dafür erforderliche Energie mobilisieren.

Als Folge produziert die Leber **zu viel Cholesterin**. Hohe Cholesterinwerte haben also nicht immer mit fettreicher Ernährung zu tun – sie können auch ein Zeichen für die Überlastung der Leber sein. Nach zwei Jahren Dauerstress ohne Erholungsphasen beginnt die Leber dauerhaft Schaden zu nehmen.

Der Weg zur lebergesunden Ernährung

Der erste Schritt zur lebergesunden Ernährung ist der Verzicht bzw. die deutliche Reduktion des Alkoholkonsums. Nicht zu vergessen sind versteckter Alkohol, z.B. in Pralinen, „alkoholfreiem“ Bier oder in den verzehrten Gerichten.

Eine **ausgewogene Ernährung** ist auch für die Leber von Vorteil. Gemüse, Salate und Obst entlasten mit ihren Ballaststoffen die Leber, weil mit ihnen Giftstoffe aufgenommen und ausgeschieden werden.

Viele kleine Mahlzeiten sind hilfreich, um den Körper kontinuierlich mit Nährstoffen zu versorgen. Außerdem wird die Leber nicht durch zu große Nahrungsmengen überlastet.

Schonende Zubereitungsmethoden wie Dünsten, Garen im Schnellkochtopf und fettarmes Braten in beschichteten Pfannen helfen auch der Leber. Außerdem bleiben die gesunden Inhaltsstoffe der Lebensmittel so besser erhalten.

Täglich sollte man **mindestens zwei Liter** kohlen säurearmes Wasser, Tee, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen der Leber.

Bewegung sorgt für eine gute Durchblutung der Leber und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Außerdem wird beim Schwitzen der Körper auch über die Haut entgiftet.

Unterstützen kann man die Lebergesundheit mit der **Mariendistel** (*Silybum marianum*), die gleich eine dreifache Wirkung aufweist: Der enthaltene Wirkstoff Silymarin (z.B. in Silymarin-CT Hartkapseln) schützt die Leberzellwand, wirkt als Fänger von Freien Radikalen und regt die Bildung neuer Leberzellen an.