

Ernährungsplan

bei nicht alkoholbedingter Fettleber (MASLD)

Fokus: Leberentlastung und entzündliche Ernährung

Ziel des Ernährungsplans

Dieser Ernährungsplan ergänzt die ärztliche Behandlung. Ziel ist die Reduktion des Leberfetts, die Verbesserung des Stoffwechsels und die Verminderung des Risikos für Leberentzündungen, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Medizinische Grundlagen

Bei MASLD lagert sich überschüssiges Fett in den Leberzellen ein. Häufig bestehen gleichzeitig Übergewicht, Insulinresistenz, erhöhte Blutfette oder Bluthochdruck. Unbehandelt kann die Erkrankung in eine entzündliche Form mit Fibrose übergehen. Bereits eine moderate Gewichtsreduktion kann Leberfett und Stoffwechsel deutlich verbessern.

Therapieziele

- Reduktion des Leberfettgehalts
- Verbesserung der Insulinsensitivität
- Normalisierung erhöhter Leberwerte
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Senkung des kardiovaskulären Risikos
- Dauerhafte Umstellung auf eine mediterrane Ernährungsweise

Grundprinzipien der Ernährung

- Orientierung an der mediterranen Ernährung
- Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit
- Vollkornprodukte statt Weißmehl
- Ausreichend Eiweiß zum Erhalt der Muskelmasse
- Olivenöl als Hauptfettquelle
- Obst in individuell passenden Portionen
- Zuckerhaltige Getränke konsequent vermeiden
- Alkohol möglichst vollständig vermeiden
- 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich, sofern medizinisch nichts dagegenspricht

Lebensmittelauswahl

BEVORZUGEN	EINSCHRÄNKEN / VERMEIDEN
Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte	Alkohol
Haferflocken, Vollkornreis, Vollkornbrot	Softdrinks und Fruchtsäfte
Lachs, Forelle, Hühnchen, Tofu	Süßigkeiten und Gebäck
Olivenöl, Nüsse, Samen	Frittierte Speisen
Naturjoghurt, Magerquark	Stark verarbeitete Lebensmittel
Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchte	Wurstwaren und große Mengen rotes Fleisch

Beispiel-Tagesplan

Frühstück	Naturjoghurt mit Beeren, Haferflocken und Leinsamen.
Mittagessen	Gedünsteter Fisch oder Tofu mit Hülsenfrüchten und reichlich Gemüse.
Abendessen	Großer Salat mit Olivenöl sowie Hähnchen, Tofu oder Kichererbsen.

Wichtige medizinische Hinweise

Rasche Gewichtsabnahme und einseitige Crash-Diäten werden nicht empfohlen. Eine langsame, nachhaltige Gewichtsreduktion kann den Leberfettgehalt deutlich senken. Regelmäßige Bewegung verbessert zusätzlich die Insulinempfindlichkeit.

Lebensstil

- Mindestens 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche
- 2–3 Krafttrainingseinheiten pro Woche
- Ausreichender Schlaf
- Stressreduktion
- Tägliche Bewegung im Alltag fördern

Ärztliche Verlaufskontrolle

Nach etwa 12 Wochen sollten Gewicht, Taillenumfang und Laborwerte (z. B. ALT, AST, GGT, AP, Bilirubin, HbA1c, Lipidprofil) kontrolliert werden. Weitere Diagnostik erfolgt nach ärztlicher Einschätzung.

Individuelle Empfehlungen
