

Die Leber und unser Stoffwechsel: von gesunder Funktion zur Erkrankung	9	Was der Leber sonst noch hilft	58
Anatomie, Aufbau und Funktionen der Leber		Was der Leber schadet: Ernährungsfehler, Alkohol und Rauchen	58
Wie sieht die gesunde Leber aus und wo liegt sie?	10	Wie kann ich Änderungen des Lebensstils längerfristig beibehalten?	60
Der funktionelle Aufbau	11	Medikamente zum Abnehmen	62
Es geht nicht ohne: unser zentrales Stoffwechselorgan	12	Operative und endoskopische Verfahren zur Gewichtsreduktion	65
Das ist nicht alles – weitere Funktionen der Leber	13	Spezielle Medikamente für die Fettleber	66
Die steatotische Lebererkrankung oder einfacher: die Fettleber	18	Management bei Komplikationen der Fettleber	70
Auf dem Vormarsch: die unterschätzte Volkskrankheit	21	Leberzirrhose und Funktionsverlust der Leber	70
Wann liegt eine MASLD vor?	23	Leberzellkrebs – das hepatzelluläre Karzinom	71
Wie entsteht die Erkrankung und was wissen wir über ihre Ursachen?	24	Lebertransplantation	73
Wie entsteht die Alkohol-assoziierte Lebererkrankung (ALD)?	26	Prävention und Früherkennung	74
Die sekundäre Steatose – weitere Ursachen der Leberverfettung	27	Regelmäßige Risikoeinschätzung	74
Der Erkrankungsverlauf – oder: wie geht es weiter?	29	Das 4-Wochen-Praxisprogramm	77
Steatose, Steatohepatitis, Fibrose – was bedeutet das?	29	So funktioniert das Programm	78
Fortschreitende Leberschädigung	30	Wie Sie gesünder essen	79
Der zeitliche Verlauf der Erkrankung	31	Wie Sie sich mehr bewegen	83
Begleiterkrankungen und Gefahren für andere Organsysteme	32	Woche 1	84
Rund um die Diagnosestellung und Risikoabschätzung	37	Drei Beispieltage	84
Die Symptome:		Wochenziel: mehr Bewegung im Alltag	85
Wie macht sie sich bemerkbar?	37	Woche 2	88
Wer sollte sich auf das Vorliegen einer MASLD untersuchen lassen?	38	Wochenziel: mehrmals wöchentlich Sport	88
Basisuntersuchungen für die Fettleber	38	Woche 3	92
Weiterführende Untersuchungsmethoden	44	Wochenziel: regelmäßige Entspannungsübungen	92
Medizinisches Management der Fettleber	51	Woche 4	94
Die Behandlungsmöglichkeiten	52	Wochenziel: ausreichender und erholsamer Schlaf	94
Ernährungsempfehlungen bei der Fettleber: Fokus Gewichtsreduktion	52	Wie es nach Woche 4 weitergeht	97
Bewegung, Bewegung, Bewegung	54	Rezepte für eine ausgewogene Ernährung bei Fettleber/MASLD	99
Die mediterrane Ernährung	56	Glossar	124
		Verwendete Literatur	128
		Stichwortverzeichnis	129
		Empfehlungen von Prof. Dr. med. Münevver Demir und Prof. Dr. med. Frank Tacke	131