

Dr. Nicolai Worm · Kirsten Segler

VOLKS KRANKHEIT FETT LEBER

VERKANNT · VERHARMLOST · HEILBAR

riva

© des Titels »Volkskrankheit Fettleber« (978-3-95971-235-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil I: Die Nährstoffe für Ihren Körper und Ihre Leber..... 11

Kapitel 1 – Energie für Ihren Körper 12

Wo kommen die Kalorien her?

Der Energieverbrauch

Diäten machen schlapp – oder auch nicht

Gesunde Ernährung – was ist das?

Kapitel 2 – Kohlenhydrate: Raketentreibstoff für Sofahocker..... 16

Brot fürs Volk

Von Kürbis und Kartoffelstäbchen

Wie viele Kohlenhydrate braucht man wirklich?

Zucker im Tank

Kohlenhydrate machen schneller fett

Ballaststoffe – Futter für die Darmflora

Kapitel 3 – Fett: Zu Unrecht am Pranger 26

Was ist was beim Fett

Fett kann schlank machen

Butter bei die Fische!

Omega-3-Fettsäuren: Fisch bevorzugt

Kapitel 4 – Proteine: Es darf ruhig ein bisschen mehr sein..... 36

Wie viel Protein brauchen Sie?

Proteinreiche Ernährung – gefährlich oder gesund?

Kapitel 5 – Alkohol: Mit Vorsicht zu genießen..... 41

Die Dosis macht das Gift

Schutz und Risiko für die Leber

Kapitel 6 – Gesunde Extras für die Leber 44

Vitamin E – Schutz vor freien Radikalen

Vitamin D – vielfältiger Regulator

Cholin – Baustoff für den Fetttransporter

Carnitin – schleust das Fett in den Reaktor

Taurin – verleiht vielleicht wirklich Flügel

Teil II: Von der Fettleber zu Diabetes und Herzinfarkt..... 50

Kapitel 7 – Die Leber, das verkannte Organ 52

Was eine Leber so alles leisten muss
Die Stoffwechselzentrale des Körpers

Kapitel 8 – Fett ist nicht gleich Fett..... 55

Apfelbauch und Birnenhintern
Fallgeschichte Theresia Schmid: Schlanke Figur, verfettete Leber
Lebenswichtige Energiereserven
Rettungsringe – im wahrsten Sinne des Wortes
Fallgeschichte Sabine Wickenkamp:
Starkes Übergewicht, lange gute Blutwerte
Gefährlicher Bauchspeck
Wenn sich der Körper verirrt

Kapitel 9 – Insulinresistenz: Signale ohne Wirkung68

Das heikle Management des Blutzuckers
Wenn die Speicher voll sind
Aus den Augen, aus dem Sinn?

Kapitel 10 – Wenn Kohlenhydrate nicht genug zu tun bekommen 75

Warum Weihnachten so gefährlich ist
Kein Sport ist (Selbst-)Mord
Lassen Sie sich kein Gummibärchen aufbinden

Kapitel 11 – Wie gesund ist Ihr Stoffwechsel?81

Body-Mass-Index (BMI)
Bauchumfang
Körperfettanteil
Blutdruck
Blutfettwerte
Blutzuckerwerte
Bestimmung der Insulinresistenz
Fettleber diagnostizieren

Kapitel 12 – Die dramatischen Folgen der Leberverfettung 91

Leberverfettung ernst nehmen!
Fallgeschichte Cornelia Tögel: Endlich Hoffnung für die Leber
Verirrtes Fett: Tödliche Gefahr auch für andere Organe
Diabetes ist kein Zuckerschlecken
Fallgeschichte Dr. Andreas Kämpf: Fettleber durch Typ-1-Diabetes

Teil III: So retten Sie Ihre Leber – und Ihr Leben.....102

Kapitel 13 – Von Diätversagern und Versagerdiäten 104

Eine (fast) unmögliche Mission

Warum Adler nicht fett werden

Es krachen lassen

So kann es klappen

Fallgeschichten Karin Liebe und Sabine Stöckle: Große Skepsis,
große Begeisterung

Sie wollen so bleiben, wie Sie sind?

Kapitel 14 – Entrümpelungskur für die Leber.....117

Diabetes wegoperieren?

Das Kalorienminus muss krass sein

Wie geht es danach weiter?

Leberfasten nach Dr. Worm: Ein speziell entwickeltes Konzept

Der Ablauf

Was beachtet werden muss

Kapitel 15 – Lieber fit als Leber fett..... 125

Bringen Sie Bewegung in die Sache!

Fallgeschichte Wolfgang Nicolaus: Pasta nur noch mit Sport

Muskeln? Welche Muskeln?

Aktionsplan für Sportentwöhnte

Kapitel 16 – Insulinbewusst genießen 134

Gefährliche Betthupferl

Nieder mit der glykämischen Last!

So lecker ist LOGI

Anhang

Kalorietabelle für das Leberfasten 139

Bildnachweis 140

Die Autoren 141