

Dr. Nicolai Worm · Kirsten Segler

**VOLKS
KRANKHEIT
FETT
LEBER**

Verkannt · verharmlost · heilbar

systemed

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 Wirkung.....	68
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

Kalorientabelle für das Leberfasten 139