

Leververvetting aanpakken met leefstijl

In westerse landen heeft naar schatting een kwart tot een derde van de volwassenen te veel vet in de lever, meestal zonder er iets van te merken. In de vroege stadia is dat vaak nog om te keren, en leefstijl is daarbij de hoeksteen.



Waar het toe kan leiden

Ontsteking en littekens in je lever

Vet leidt tot ontsteking (MASH), littekens (fibrose), cirrose en leverkanker

Meer dan een leverprobleem

Hangt samen met hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en nierschade

Vroeg ingrijpen loont

Dat proces duurt jaren en is in de vroege stadia vaak nog om te keren



Voeding

Minder koolhydraten eten

Streng is 20 tot 50 gram per dag, matig 50 tot 130 gram

Schrap snelle suikers

Frisdrank, witmeel en snacks stapelen vet op in je lever

Kies volwaardig en onbewerkt

Minder suiker en zetmeel, meer eiwit en gezonde vetten



Beweging

150 minuten per week matig actief

Stevig wandelen, fietsen of zwemmen; een blokje om na het eten telt mee

Twee keer per week krachttraining

Dat werkt deels ook zonder dat je gewicht verliest



Slaap

Zeven tot negen uur per nacht

Slaaptekort verhoogt insulineresistentie en ontsteking

Snurken of ademstops?

Laat onderzoeken of er slaapapneu meespeelt



Ontspanning

Stress zet vet op je buik

Cortisol geeft buikvet, slaapproblemen en ongezond eetgedrag

Neem dagelijks een moment rust

Ademoefeningen, meditatie of een wandeling in de natuur



Middelen

Alcohol hooguit incidenteel en weinig

Bij ontsteking of littekens in de lever helemaal niet meer

Stoppen met roken

Roken voedt ontsteking en verhoogt je risico op hart- en vaatziekten

STERKSTE HEFBOMEN

Minder koolhydraten en meer bewegen leveren het meeste op: minder levervet, betere leverwaarden en minder buikvet.



Geen medisch advies. Leververvetting hoort vastgesteld en gevolgd te worden door een arts, met bloedonderzoek en meestal een echo of leverscan. Bij gevorderde leverziekte is een maag-darm-leverarts of internist nodig. Pas je je voeding sterk aan terwijl je diabetes- of bloeddrukmedicatie gebruikt, doe dat dan onder begeleiding en stop nooit zelf met je medicijnen.