

Gesunder Sommergenuss schont die Leber

BERLIN – Grillen, Eis essen, süße Früchte naschen – im Sommer locken diverse kulinarische Gaumenfreuden. In Maßen schaden süße und fettige Leckereien vor allem gesunden Menschen sicher nicht. Dennoch lohnt es sich nicht nur für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, bei den Sommergenüssen auf eine ausgewogene Mischung zu achten. Und ganz grundsätzlich gilt: Regelmäßige Check-ups helfen dabei, Blutzucker und Blutfettwerte im grünen Bereich zu halten.

Cholesterin und Triglyzeride im Blick behalten

Immer Schweinenacken auf den Rost und fette Soßen im Kartoffelsalat treiben auf Dauer die Blutfettwerte in die Höhe. Das gilt umso mehr, wenn bereits im Alltag eher fettreiche Ernährung auf dem Teller landet. Vor allem Low-Density-Cholesterin (LDL) im Übermaß verengt und versteift die Blutgefäße. So steigt das Risiko für Thrombosen und Herzinfarkt. Erhöhte Blutfettwerte können dauerhaft und unbehandelt zudem zu einer Fettleber führen. Mittels Bluttests lassen sich die Werte von LDL- und HDL-Cholesterin sowie der Triglyceride einfach ermitteln. Erhöhte Werte können Betroffene häufig mit einem gesünderen Lebensstil senken; bei Bedarf unterstützen auch Medikamente.

Fettleber begünstigt Diabetes begünstigt Fettleber

Das eine oder andere Gemüsestückchen auf dem Grill und auf dem täglichen Speiseplan tut auch dem Blutzucker gut. Neben den Kohlenhydraten im Essen beeinflussen auch Proteine und Fett, wie sich der Blutzuckerwert entwickelt. Liegt er dauerhaft zu hoch, entwickelt sich ein Typ-2-Diabetes. Zudem besteht eine Wechselwirkung zwischen Blutzuckerspiegel und Fetteinlagerungen in der Leber. Diese treiben den Blutzuckerspiegel zusätzlich in die Höhe und begünstigen so eine Diabetes-Erkrankung. Umgekehrt kann Diabetes zur Ausprägung einer Fettleber führen. Blutzuckertests können Ärztinnen und Ärzte unkompliziert durchführen, etwa im Rahmen des Gesundheits-Check-ups, für den die Krankenkassen die Kosten tragen.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Blutzucker- und Cholesterintests“ und „Lebererkrankungen“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
21.08.2024

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de