

Ketogene Ernährung soll zu dieser Krankheit führen

Wissenschaftler befürchten, die ketogene Ernährung könnte zur Bildung einer riskanten Lebererkrankung führen. Ist die Keto-Diät tatsächlich schädlich für die Leber?

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 21. September 2019

Stand: 21. September 2019

Schadet die ketogene Ernährung der Leber?

Wer abnehmen möchte und auf der Suche nach einer passenden Diät ist, trifft derzeit schnell auf die ketogene Ernährung – eine besonders kohlenhydratarme Form der Low-Carb-Ernährung. Wer sich ketogen ernährt, deckt seinen Energiebedarf insbesondere aus Fetten und Eiweissen. Kohlenhydrate werden auf ein Minimum reduziert. Folglich spricht die ketogene Ernährung besonders jene Menschen an, die Fettes lieben, wie Butter, Käse und fettes Fleisch.

Wer abnehmen möchte, ist jedoch meist übergewichtig – und Übergewichtige haben häufig eine Nichtalkoholische Fettleber (NAFLD). Steigen diese Menschen nun auf eine ketogene Ernährung um, könnte diese das Fettleberproblem noch weiter verschärfen und zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen, befürchtet Hugo Rosen, Leberspezialist und Dekan an der medizinischen Fakultät der *University of California* USC (1).

Kann es wirklich sein, dass die ketogene Ernährung, die – richtig umgesetzt (!) – bekannt dafür ist, so manche Erkrankung zu heilen, nun plötzlich der Leber schaden soll?

Was ist eine Fettleber?

Bei einer Fettleber lagert die Leber immer mehr Fette ein und verfettet schliesslich. Ist das schwerste Fettleberstadium erreicht, besteht die Leber zu zwei Dritteln aus mit Fett gefüllten Zellen.

Eine Fettleber verursacht im Allgemeinen zunächst keine Beschwerden, so dass sie „Silent Killer“ genannt wird und die meisten Betroffenen erst dann von ihrer Fettleber erfahren, wenn sie sich bereits zu einem fortgeschrittenen Stadium entwickelt hat, etwa einer Leberzirrhose, der Nichtalkoholischen Steatohepatitis (NASH, entzündliche Lebererkrankung) oder gar Leberkrebs – ganz so, als schaue man regelmässig zu tief ins Glas.

Die Fettleber macht auch für andere Krebsformen anfällig und gilt überdies als Risikofaktor für Diabetes Typ 2. Auch steigt bei einer Fettleber das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben, um mehr als das Doppelte.

Immer mehr Menschen haben eine Fettleber

„Früher waren die meisten meiner Patienten an Hepatitis C erkrankt, heute hat die Mehrheit eine Fettleber“, sagt Rosen. Inzwischen sind es 25 Prozent der Weltbevölkerung, die an einer Fettleber leiden, in den Industrienationen sind es gar bis zu 35 Prozent. In Deutschland ist die Fettleber bereits die häufigste chronische Lebererkrankung. Hauptursache ist laut Rosen das immer weiter um sich greifende Übergewicht.

Diagnostiziert werden kann eine Fettleber über Bluttests sowie Ultraschall- oder MRT-Untersuchungen. Medikamente gibt es dagegen noch keine, was man aber schnell ändern will. Verständlich, da bei der Masse an Betroffenen hohe Gewinne locken. Im Grunde ist es jedoch absurd, zumal es sich um eine ernährungs- und lebensstilbedingte Erkrankung handelt, die durch eine Gewichtsabnahme samt Ernährungsumstellung behoben werden könnte. Dann nämlich löst sich das Fett in der Leber auf und die entstandenen entzündlichen Prozesse gehen zurück.

Leberspezialist sagt, ketogene Ernährung könne Fettleber entstehen lassen

Eine fettreiche Ernährung hingegen, wie etwa die ketogene Ernährung, so Rosen, könne die Fettleber entstehen lassen, wie Studien an Mäusen gezeigt hätten. Man nehme bei der ketogenen Ernährung 80 Prozent der Kalorien in Form von Fett auf, so dass die Fettleberbildung bei den Mäusen kein Wunder sei, meint Dr. Rosen.

Da die *University of Southern California* ihre Mäusestudien nicht angibt, lässt sich nicht überprüfen, wie konkret die Mäuse ernährt wurden, welche Qualität die Ernährung hatte, ob sie auch Gemüse erhielten, ob sie tatsächlich in Ketose waren und ob nur der Energiebedarf gedeckt wurde oder ob dieser u. U. überschritten wurde.

Es kommt auf die Qualität der ketogenen Ernährung an!

Auch die ketogene Ernährung kann recht unterschiedlich gestaltet werden. Wird sie aus gesunden Fett- und Proteinquellen zusammengestellt, sind die Lebensmittel naturbelassen, nimmt man die erlaubten Kohlenhydratmengen in Form von Gemüse (insbesondere Blattgemüse) zu sich und achtet man darauf, seinen Energiebedarf nicht zu überschreiten, ist schwerlich vorstellbar, dass sie sich schädlich auf die Leber auswirken soll.

Vermutlich bezieht sich Rosen auf übergewichtige Menschen, die eine Möglichkeit suchen, schnell abzunehmen, die daraufhin im Netz oder anderen Medien lesen, man könne genau das mit einer „Blitzdiät“ namens ketogene Ernährung erreichen und nun ohne jede Hintergrundinformation einfach nur irgendwelche fetthaltigen Lebensmittel verspeisen, dazu noch u. U. in viel zu grossen Mengen. In diesem Fall wäre es nicht verwunderlich, wenn sich eine Fettleber entwickeln oder verschlimmern würde.

Ketogene Ernährung kann die Fettleber sogar zurückbilden

Wird die ketogene Ernährung jedoch richtig umgesetzt, kann sie hingegen zur Rückbildung der Fettleber beitragen (wie gleich mehrere Studien am Menschen (!) zeigen (3, 4, 5, 6)) - natürlich immer in Kombination mit Bewegung, Optimierung der Vitalstoffversorgung, Darmsanierung und Alkoholverzicht. Gerade Alkohol verschlechtert die Lebergesundheit rapide, besonders wenn die Leber sowieso schon angeschlagen sprich verfettet ist.

Keinerlei Zusammenhang zwischen einer fachgerecht durchgeführten ketogenen Ernährung und einer Fettleber hat beispielsweise die Übersichtsarbeit von Gershuni et al. aus dem Jahr 2018 ergeben. Hier wurde festgestellt, dass der Zustand der Ketose metabolische und entzündliche Marker, einschliesslich Lipide, HbA1c und hochsensitives CRP verbessert und das Gewichtsmanagement unterstützt (7).

Messen Sie daher Schlagzeilen, wie „Ketogene Ernährung trägt zur Fettleber bei“ (2), keine grössere Bedeutung bei, solange sie diese Form der Ernährung RICHTIG umsetzen.

- Weitere Informationen zur ketogenen Ernährung finden Sie u. a. hier: [Ist ein Cheat Day bei der ketogenen Ernährung sinnvoll?](#)

Quellen

1. Lindberg E., University of Southern California, Fad diets could contribute to liver disease known as a 'silent killer', 29. August 2019, USC News
2. Lindbert E, University of Southern California, Keto diet and others could contribute to nonalcoholic fatty liver disease, 30. August 2019, MedicalXpress
3. Pérez-Guisado J, Muñoz-Serrano A, The effect of the Spanish Ketogenic Mediterranean Diet on nonalcoholic fatty liver disease: a pilot study, J Med Food. 2011 Jul-Aug;14(7-8):677-80. doi: 10.1089/jmf.2011.0075. Epub 2011 Jun 20

4. Browning JD, Baker JA et al., Short-term weight loss and hepatic triglyceride reduction: evidence of a metabolic advantage with dietary carbohydrate restriction, Am J Clin Nutr. 2011 May;93(5):1048-52. doi: 10.3945/ajcn.110.007674. Epub 2011 Mar 2
5. Hollingsworth KG¹, Abubacker MZ, Joubert I, Allison ME, Lomas DJ, Low-carbohydrate diet induced reduction of hepatic lipid content observed with a rapid non-invasive MRI technique, Br J Radiol. 2006 Sep;79(945):712-5
6. David Tendler et al., The Effect of a Low-Carbohydrate, Ketogenic Diet on Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Pilot Study, February 2007, Volume 52, Issue 2, pp 589-593, Digestive Diseases and Sciences
7. Gershuni VM et al. Nutritional Ketosis for Weight Management and Reversal of Metabolic Syndrome. Curr Nutr Rep. 2018 Sep;7(3):97-106. doi: 10.1007/s13668-018-0235-0

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/ketogene-ernaehrung-schaedlich-190905099.html>