



Salle d'attente

La meilleure prévention c'est vous, n'attendez plus, informez-vous !

Numéro 7 - Septembre 2020



DOSSIER SPÉCIAL

LES SECRETS DU CERVEAU



SOMMEIL

**LORSQUE DORMIR
N'EST PAS DE
TOUT REPOS**

PESTICIDES

**CES POISONS QUI
SE CACHENT DANS
NOS ASSIETTES**

OCTOBRE ROSE

**LES PRÉLIMINAIRES
ANTI-CANCER !
MODE D'EMPLOI**



Die Gänseleber- Krankheit

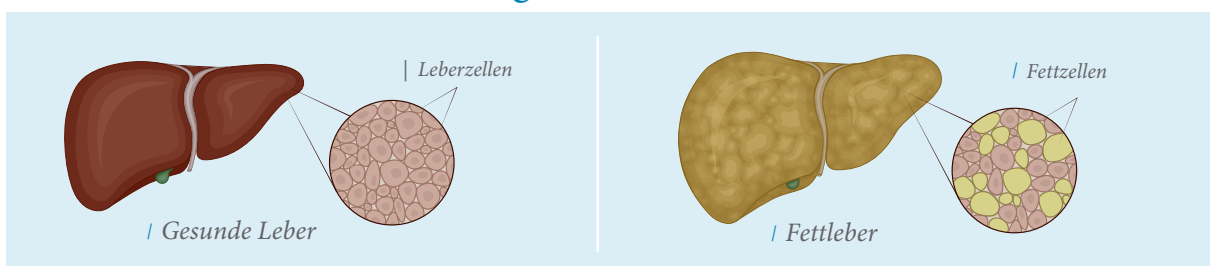
Eine Leberzirrhose kann man auch dann bekommen, ohne Alkohol zu trinken!

Es stellt sich eine schleichende, progressive Verschlechterung der Leberkonstitution ein und es ist eine Krankheit, die scheinbar unaufhaltsam auf dem Vormarsch ist.

/ Ana Popov



Den Unterschied zwischen einer gesunden und einer kranken Leber verstehen:



Mit reinen Omega-3 Fettsäuren NAFLD erfolgreich bekämpfen

Allein in der Schweiz sind 25% der Bevölkerung von NAFLD betroffen. Bereits eine von vier Personen leiden darunter, was für eine sehr hohe Prävalenz spricht; während die Inzidenz von NAFLD bei diabeteskranken oder adipösen Patienten 70% übersteigt. Inzwischen wird in der Behandlung von NAFLD ein neuer, vielversprechender Ansatz verfolgt: 90% reine und hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren (täglich verabreicht führt es zu einer deutlichen Verbesserung der Leberwerte).

Erläuterungen / *Dr. Stefano Bellentani, Gastroenterolog Lugano*

Welches sind die Risikofaktoren von NAFLD ?

Das Risiko sowohl Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hyperlipidämie als auch weitere allgemeine Stoffwechselstörungen zu bekommen, gehen mit der Diagnose NAFLD einher. Die Art und Weise unserer Ernährung, unser Lebensstil sowie die steigende Umweltverschmutzung (z.B. in Luft und Trinkwasser) sind die Hauptursachen für die stetige Zunahme von NAFLD, wobei genetische Faktoren auch eine Rolle spielen.

Warum ist eine frühe Diagnose so wichtig? Ist NAFLD reversibel?

Früh erkannt, ist NAFLD meist reversibel. Ohne Behandlung oder jegliche Präventivmassnahmen entwickelt sich das Krankheitsbild zunächst in eine chronische Leberentzündung (Leberzirrhose und hepatozelluläres Karzinom), und im weiteren Verlauf zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

"In der Behandlung von NAFLD wird ein neuer, vielversprechender Ansatz verfolgt: 90% reine und hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren"? Können Sie uns sagen was damit gemeint ist?

Die aktuelle Standardbehandlung bei NAFLD-Patienten sieht eine radikale Änderung des Lebensstils vor – aktive körperliche, bzw. sportliche Betätigung in Kombination mit ausgewogener, gesunder Kost, begleitet durch verhaltenstherapeutischer Massnahmen. Dieser Ansatz ist leider nur selten erfolgversprechend, weil die wenigsten Patienten in der Lage sind, sich an die strikten Vorgaben zu halten. In der erst kürzlich veröffentlichten klinischen Studie mit NAFLD Patienten (CONDIN, Nutrients, 2018), deren Ernährungsplan hochdosiertes Omega-3 enthielt, konnte über einen Zeitraum von 6 Monaten beobachtet werden, dass sich der Stoffwechsel und verschiedene metabolische Parameter, unter der Einnahme von hochdosiertem Omega-3, kontinuierlich verbesserte. Sowohl das Omega-3 in den roten Blutkörperchen als auch das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 als auch die Reduktion der Triglyceride in der Leber und der NAFLD-Status, zeigten verbesserte Werte an. Eine ausgewogene Dosierung von EPA und DHA in jeder Kapsel ist hierbei ausschlaggebend. Zur Behandlung wird ein Omega-3-Pharmagrade (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke = FSMP) empfohlen. Die Mehrzahl der kommerziell erwerblichen Omega-3 Fettsäuren haben eine wesentlich niedrigere EPA und DHA Konzentration und keine pharmazeutische Zertifizierung.

Ausserdem sind sie nicht ausreichend gereinigt und enthalten weiterhin Schadstoffe (z.B. PCB 153 (besonders schädlich für NAFLD-Patienten)), toxische Substanzen, zugesetzte Lipide und haben eine hohe Oxidationsstufe.

Gibt es klinische Beweise für die positive Wirkung von gereinigten Omega-3-Fettsäuren?

Klinische Studien (CONDIN, REDUCE-it, Meta-Analyse von Musa-Veloso im Jahr 2018 usw.) wurden zu diesem Zweck durchgeführt und richten sich an verschiedene Zielgruppen innerhalb der Patienten, die sämtlich die Vorteile von Omega-3 im Ernährungsplan untermauern.

Was ist die empfohlene Tagesdosis für reine Omega-3-Fettsäuren bei Erwachsenen und Kindern?

Für erwachsene NAFLD-Patienten wird eine 3g Tagesdosis und für pädiatrische Patienten 1,5 g Tagesdosis (Condin, 2018), über einen Zeitraum von 6 Monaten, empfohlen.

Können Hausärzte die Leber-Fettwerte auch mit nichtinvasiven Methoden messen?

Allgemeinmediziner können mittels dieser vier Parameter den Index einer Fettleber leicht berechnen (FLI): 1.) GGT, 2.) Triglyceride, 3.) BMI und 4.) Taillenumfang. Der FLI korreliert in hohem Mass mit dem Leberfett, der mittels Ultraschall, mit Fibroscan oder MRI ermittelt wird. Es sind die einfachsten Verfahren, um Fett in der Leber zu diagnostizieren. Der Methodenansatz gilt weltweit als validiert.

Was sind Ihre Empfehlungen für Patienten und Fachärzte, die auf NAFLD spezialisiert sind?

Bei der Behandlung von NAFLD sollte ein multidisziplinärer Ansatz (Hausärzte, Endokrinologen, Ernährungswissenschaftler und Hepatologen) verfolgt werden. Hauptziel der Behandlung besteht darin, die Lebensweise des Patienten zu verbessern und ihm/ihr einen geeigneten Ernährungsplan anzubieten. Viele Studien zeigen, dass bereits eine 10%ige Reduzierung des Körpergewichts bei der Normalisierung der hepatischen Enzyme hilft. Daher wird, neben anderen Nahrungsergänzungsmitteln, vor allem die Einnahme von Omega-3 empfohlen. Insbesondere empfohlen sind Omega-3-Kapseln, 711 mg (360 mg EPA und 288 mg DHA), welche als «FSMP» (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) klassifiziert sind, da ihre Wirkung wissenschaftlich bei Patienten mit NAFLD (CONDIN-Studie) erwiesen ist.

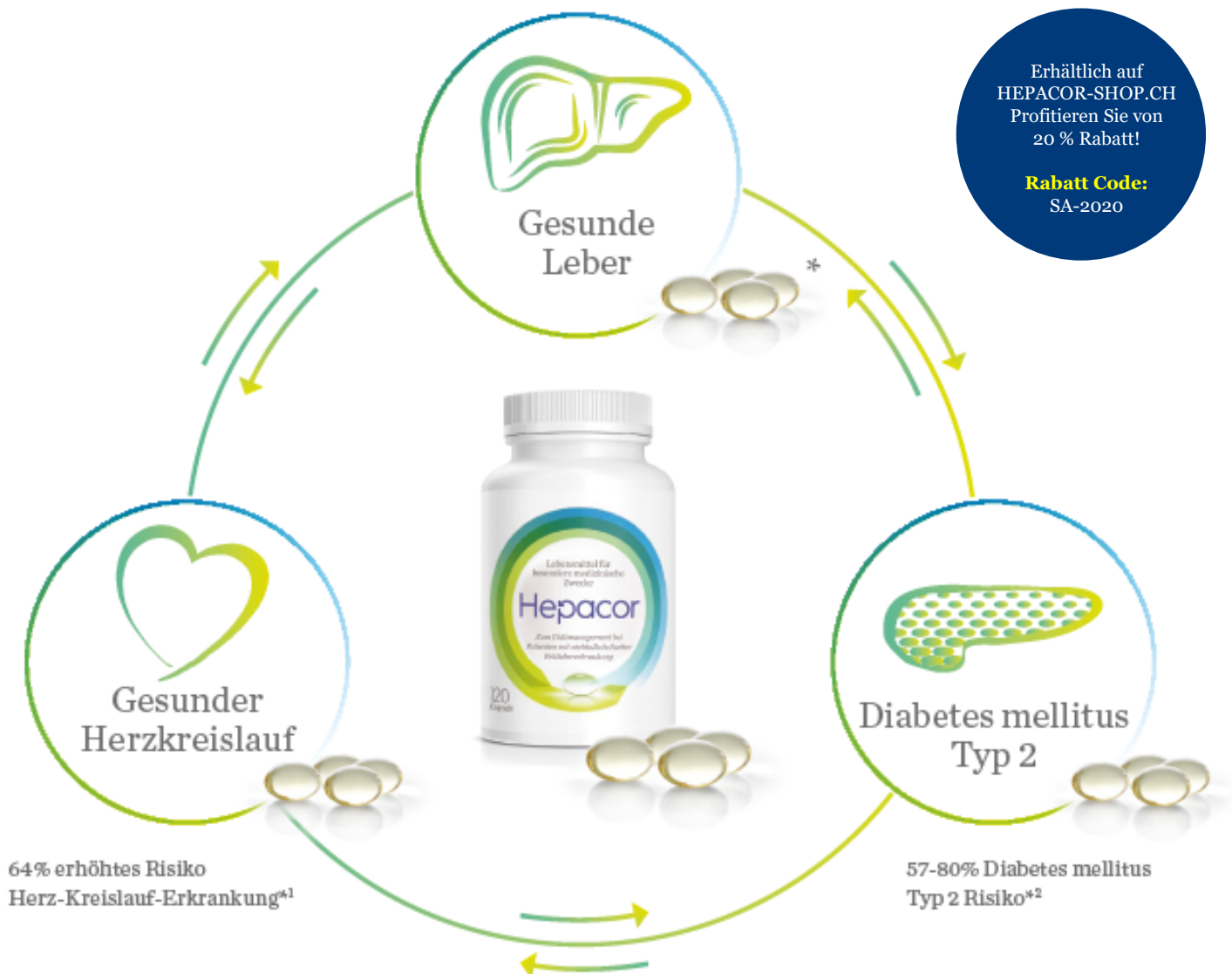
Wie sollte der FLI berechnet und interpretiert werden?
Die vier Parameter zur Berechnung des FLI sind: - Body Mass Index (BMI) - Taillenumfang (WC) - Messung der Triglyceride - Messung des GGT
Der kostenloser FLI Rechner ermittelt aus den vier Parametern einen aussagekräftigen Algorithmus und ist online verfügbar.



- ✓ 90% reines EPA & DHA + Vitamin E
- ✓ Hochkonzentriertes Omega-3
- ✓ Neutraler Geschmack
- ✓ Zur Immunstärkung
- ✓ Klinisch erwiesen

FREI VON: Pollutanten, Schwermetallen, Allergenen, Zusatzstoffen, Unerwünschten Lipiden. Kein Aufstossen

Das erste Omega-3 für Ihr Diätmanagement bei einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung!



Erhältlich auf
HEPACOR-SHOP.CH
Profitieren Sie von
20 % Rabatt!

Rabatt Code:
SA-2020

64% erhöhtes Risiko
Herz-Kreislauf-Erkrankung^{*1}

57-80% Diabetes mellitus
Typ 2 Risiko^{*2}

Healthy Liver. Healthy Life.

* Empfohlene Tagesdosis

^{*1} Non-alcoholic fatty liver disease and risk of incident cardiovascular disease: A meta-analysis online 17 May 2016. Giovanni Targher, Christopher D. Byrne, Amedeo Lonardo, Giacomo Zoppini, Corrado Barbui

^{*2} Nonalcoholic Fatty Liver Disease, The New Complication of Type 2 Diabetes Mellitus. Fernando Bril, MDa, Kenneth Cusi, MDa, Endocrinol Metab Clin N Am - (2016)



Weitere Infos: hepacor.ch

IDEOGEN IDEOGEN AG, Hurden/SZ