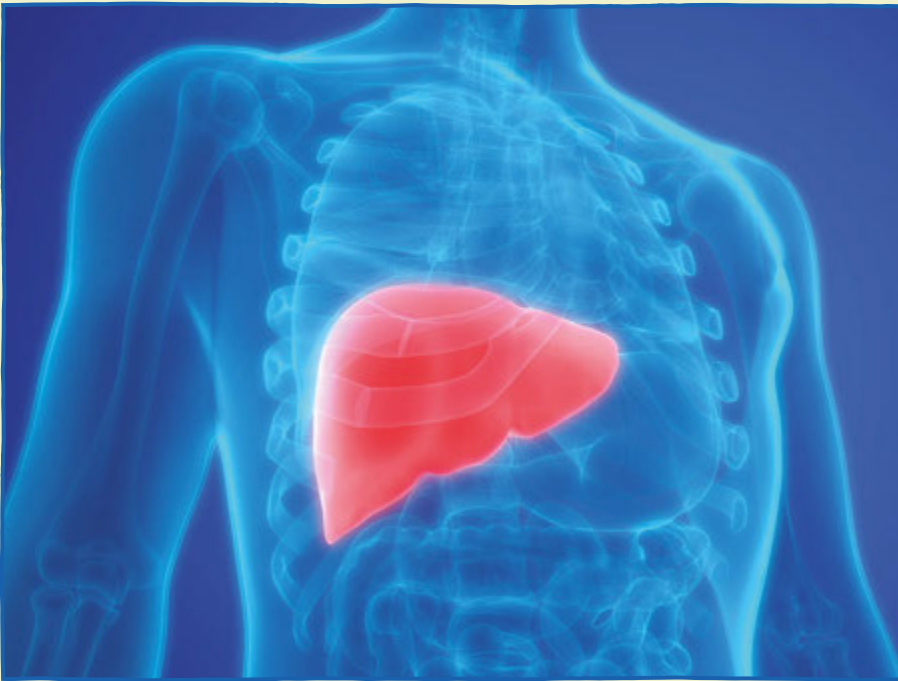


# Inhoudsopgave

Voorwoord: heb je iets op je lever? 8



## **De lever:**

multitasking rechtsboven in de buikholte 11

Een belangrijk orgaan 13

De lever als herstelwonder 16

Chemische fabriekscentrale van het lichaam 17

Wat de lever schaadt 24



## Vervette lever:

probleemzone van de 21ste eeuw 27

Lever in een speklaag 28

Een vet probleem: oorzaken en gevolgen van leververvetting 30

Verder dan de lever: wat leververvetting met diabetes en  
hartinfarct te maken heeft 34

Hoe komt het vet in de lever? 36

K.O. door K.O.ohydraten, ofwel wat betekent insulineresistentie? 41

Slecht buikvet 45

Funeste fructose 48

De lever slikt en slikt: alcohol als gif voor de lever 52

## De lever wordt langzaam ziek:

leveraandoeningen tijdig herkennen  
en behandelen 55

Zwak zonder pijn 56

Laboratoriumresultaten juist interpreteren 58

Verdere diagnose bij leveraandoeningen 60

Behandeling van leververvetting 63

Vetlevercontrole: hoeveel gevaar loopt je  
belangrijkste stofwisselingsorgaan? 65





## **In 10 stappen geen vervette lever meer** 69

1. Gezonde voeding voor de lever: zo werkt de lever je vet weg 74
2. Handen af van fructose 80
3. Vet voor de vervette lever 82
4. Lichaamsbeweging: de lever laten zweten 83
5. Drinken: veel maar goed 86
6. Koffie als leverbescherming 88
7. Stoppen met roken = een halt aan fibrose 89
8. Herstel je lever met behulp van de natuur 89
9. Bescherm je lever 90
10. Neem je leververvetting serieus 90

**De lever revitaliseren:**  
het goede uit de natuur 93

Mariadistel 94

Artisjok 95

Vitamine E 97

Capsaïcine 98

Kurkuma 99

Het goede oude leverkompres 100

Een gezonde darm, een gezonde  
lever 102



**Gezonde voeding  
voor de lever:**

koken tegen  
leververvetting 105

Leververvetting -  
feiten en fabels 149

Woordenlijst 151

Register 155

## Voorwoord

# Heb je iets op je lever?

Het belangrijkste stofwisselingsorgaan in onze buik staat met uitzondering van cafémpoppen en toosten maar zelden in de schijnwerpers. Het spreekwoord ‘iets op zijn lever hebben’ is ons welbekend, maar over het algemeen besteden we weinig aandacht aan dit onderschatte orgaan. Dat was echter niet altijd zo. In de oudheid gold de lever niet alleen als het huis van de ziel en het verzamelpunt van levenssappen, maar ook als het centrum van temperament en pijn. In de orakels van de oude Babyloniërs was het lezen van de lever bij dierenoffers de belangrijkste manier om via bespiegeling van de lever de wil van God en de toekomst te voorspellen.

Als wij vandaag onze lever zouden laten ‘lezen’, dan zou die ons zeker iets over onze huidige levensstijl en toekomstige gezondheid kunnen vertellen. Ons risico op diabetes, hartinfarcten en levercirrose kunnen we afleiden uit de conditie van onze lever. Ook de oorzaken van vermoeidheid en snelle uitputting kunnen we daar vinden.

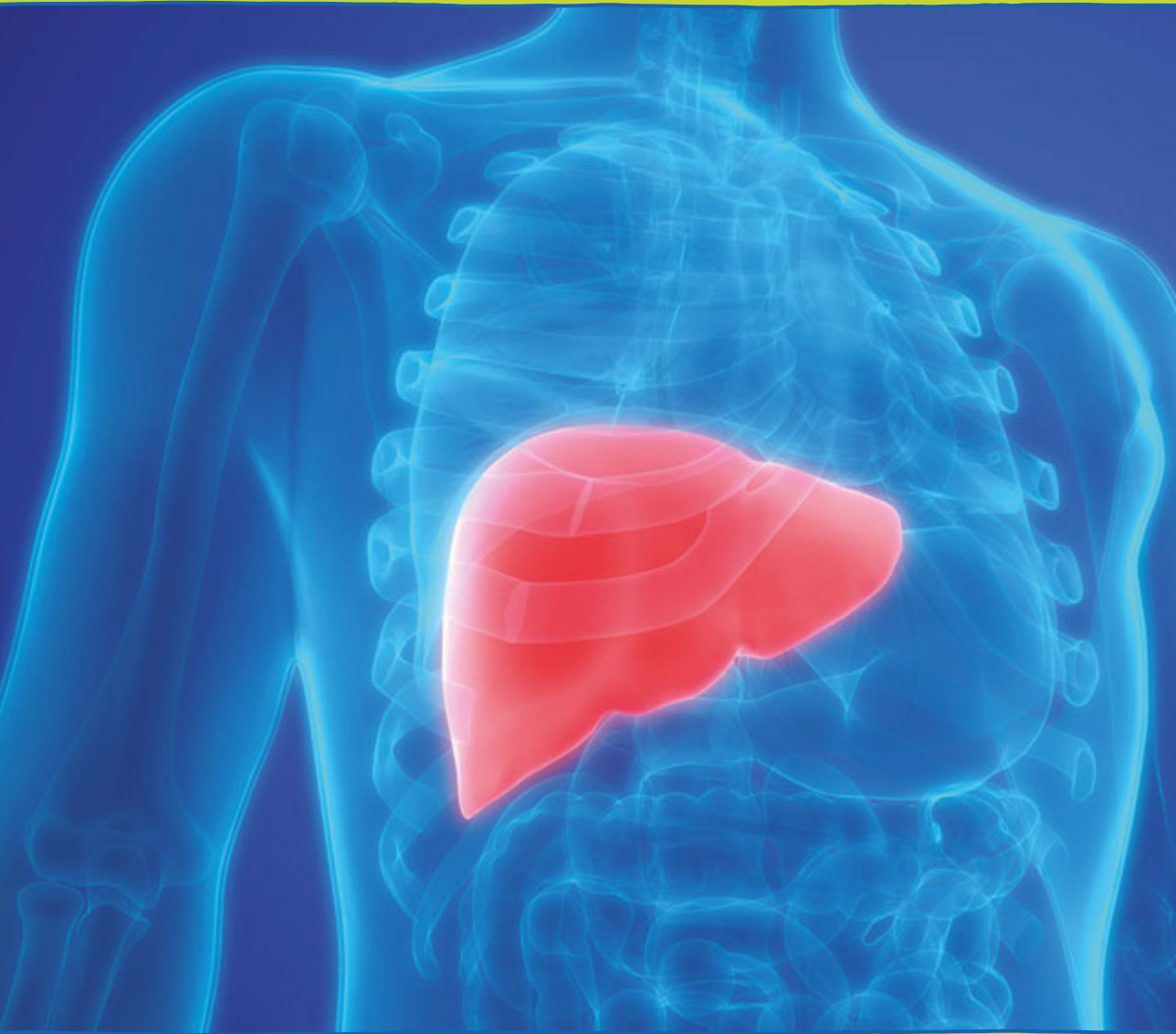
De voeding en levensstijl van de westerse wereld hebben van de lever de kern van een nieuwe volksziekte gemaakt die onze gezondheid en vitaliteit nadelig beïnvloedt: leververvetting. Tot voor kort werd bij het woord ‘leververvetting’ meteen aan alcohol als boosdoener gedacht. Tegenwoordig zorgen vooral overgewicht, verkeerde voeding en de daarmee verbonden stofwisselingsstoornissen, zoals het metabool syndroom (syndroom X), ervoor dat een op de drie tot vier 40-plussers een vervette lever rechtsboven in de buikholte heeft. En dat aantal stijgt.

De vetafzettingen in onze lever vormen daarbij geen onschadelijke reserves. Hier wordt de koers van ontstekings- en stofwisselingsprocessen bepaald die impact hebben op ons hele lichaam en onze gezondheid. Levercirrose en leverkanker kunnen het gevolg zijn, maar ook het risico op diabetes en hart- en vaatziekten neemt door leververvetting duidelijk toe.

Het goede nieuws: leververvetting is in een vroeg stadium nog te genezen. Door een blijvende verandering van voeding en levensstijl kan de lever zich herstellen.

Dit boek wil je helpen om beter te begrijpen hoe de lever functioneert, waardoor het risico op leververvetting en de gevolgen daarvan beperkt worden. Gezonde recepten voor de lever en praktische tips helpen je om in 10 stappen je vervette lever gezond te maken en je belangrijkste stofwisselingsorgaan te herstellen en te beschermen. Neem dan ook een goede 'leverstijl' aan en wees lief voor je lever. Hij zal je in ruil daarvoor bedanken met levensenergie en vitaliteit.

Prof. dr. Julia Seiderer-Nack







# De lever: multitasking rechtsboven in de buikholte

**Energie en vitaliteit ontstaan in de lever. In geen enkel ander orgaan van ons lichaam vinden tegelijkertijd zoveel verschillende stofwisselings- en opslagprocessen plaats. Onze lever regelt dag in dag uit de energie en vitaminehuishouding van ons lichaam, filtert schadelijke stoffen uit het bloed en zorgt voor de bloedstolling en het weerstandsvermogen.**