



health by *Wies*

Pro-aging
expert
Wies Verbeek
gaat voor
elke Nouveau
met een
deskundige
in gesprek
over
**HOE JE
EEN
BEETJE
LEUK
OUDER
KUNT
WORDEN**



Heb je iets op je lever?

De lever is een van de belangrijkste organen die we hebben. Maar door een ongezonde levensstijl liggen verstoringen op de loer. Zaak dus om daar alert op te zijn.

**WIES SPREEKT
MET VOEDINGS-
WETENSCHAPPER
AMANDINE
DE PAEPE**

I

Ik lees en hoor de laatste tijd zoveel over leververvetting dat het wel een nieuwe epidemie lijkt. Artsen en wetenschappers maken zich grote zorgen, want de lever is een van de belangrijkste organen die we hebben. Vermoeidheid, stress, vitaminetekort, suikerdrang, moeilijk kunnen afvallen en slaapproblemen kunnen allemaal het gevolg zijn van een vervette lever. Mocht je – net als ik – denken dat leververvetting wordt veroorzaakt door een teveel aan alcohol, dan heb je het mis. Het gaat hier vooral om niet-alcoholische leververvetting, ook wel NAFLD genoemd (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease). Dit wordt veroorzaakt

door een ongezonde leefstijl. Een op de vier Nederlanders heeft er mee te maken en niet altijd wordt het herkend.

Wat is een vervette lever precies, wat zijn de grote boosdoeners en hoe voorkomen of genezen we het probleem? Ik praat erover met voedingswetenschapper Amandine De Paepe, auteur van het boek *Er ligt meer op je lever dan je denkt*.

Waarom is een gezonde lever zo belangrijk?

‘De lever is een van de belangrijkste organen die we hebben en heeft veel verschillende functies. Zo wordt een groot deel van onze energiehuishouding geregeld in de lever. De lever verwerkt eiwitten, vetten en koolhydraten tot bouwstoffen en energie en zorgt ervoor dat deze bouwstoffen op de juiste momenten ter beschikking worden gesteld aan andere organen. Maar de lever doet meer. Hij filtert stoffen die schadelijk zijn voor het lichaam en verwerkt ze,



Amandine
de Paepe.

‘De lever is veel meer dan een detox-machine voor alcohol’

zodat ze uitgescheiden kunnen worden via de gal, urine en ontlasting. Alcohol en geneesmiddelen bijvoorbeeld worden op deze manier onschadelijk gemaakt. De lever produceert bovendien levensbelangrijke eiwitstoffen voor de aanmaak van hormonen en je immuniteit. Dagelijks stoomt er meer dan 2000 liter bloed door je lever! De lever is dus cruciaal en niet enkel een detoxmachine voor alcohol.’

Hoe ontstaat leververvetting?

‘De grootste boosdoener is fructose, dat in allerlei bewerkte voedingsmiddelen zit. Het wordt als zoetstof gebruikt in bijvoorbeeld koek, snoep en frisdrank. Je lever kan maar een beperkte hoeveelheid hiervan omzetten in energie, de rest wordt omgezet in vet. De ophoping van vetten in de levercellen noem je leververvetting. De westerse leefstijl heeft geleid tot een sterke toename van het aantal personen met leververvetting. Alcohol blijft natuurlijk ook een grote vijand van de lever.

Slechte voeding, weinig beweging, stress: het draagt allemaal bij aan een overbelaste lever.’

Hoe weet je of je te maken hebt met leververvetting?

‘De meeste mensen met een vervette lever weten dat niet omdat je er in eerste instantie niks van merkt. Dat is meteen ook het verraderlijke. Klachten treden pas na verloop van tijd op. Moeilijk kunnen afvallen, hormonale disbalans, veel wakker worden, zweten, vermoeidheid, huidonzuiverheden en zelfs verminderde vruchtbaarheid kunnen allemaal het gevolg zijn van een vervette lever. Vaak worden die klachten behandeld, terwijl de oorzaak niet wordt weggenomen. Neem slaappillen: die zorgen er misschien voor dat je beter slaapt, maar maken het leverprobleem alleen maar erger. Als de klachten optreden, is de ziekte vaak al vergevorderd en kan het leverontsteking, hepatitis, veroorzaken. Zo’n ontsteking kan weer littekenvorming in de lever tot gevolg hebben en uiteindelijk

FOTO: GETTY IMAGES

‘Het goede nieuws is dat de lever een herstelorgaan is; een vervette lever kan weer helemaal gezond worden’

leiden tot levercirrose. Dat laatste is levensbedreigend. Leververvetting wordt vaak bij toeval ontdekt tijdens een echo van de bovenbuik of door afwijkende bloedwaarden bij een onderzoek voor andere klachten. Ook kan met een fibroscan de mate van leververvetting en de hoeveelheid littekenweefsel, oftewel fibrose, in de lever gemeten worden. Eigenlijk zouden mensen met overgewicht, diabetes of hart- en vaatproblemen gescreend moeten worden op leververvetting. Hoewel leververvetting meestal gepaard gaat met overgewicht en diabetes kunnen ook slanke mensen ermee te maken krijgen als ze ongezond leven. Het goede nieuws is dat de lever een herstelorgaan is. Zolang er geen sprake is van cirrose kan een vervette lever weer helemaal gezond worden.’

Hoe pakken we dat het beste aan?

‘Het beste is natuurlijk voorkómen, maar zolang er geen sprake is van levercirrose kun je alle opgelopen schade in de lever weer ongedaan

maken. Met gewichtsverlies en gezond onbewerkt voedsel bereik je het meest. Uiteraard is het belangrijk om de inname van alcohol tot een minimum te beperken. Daarnaast draagt voldoende beweging ook bij aan het gezond houden van de lever. Af en toe vasten is goed om de lever te laten herstellen. We eten vaak aan een stuk door. Het helpt als we de lever rust geven.’

Kun je je lever ook gezond krijgen met detoxdrankjes of voedingssupplementen?

‘Studies naar supplementen voor de gezondheid van de lever geven aan dat bepaalde kruiden, vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen gunstig kunnen zijn als je een leveraandoening hebt. Denk aan glutathion, choline, artisjok en rammenas. Er is alleen niet voldoende bewijs dat supplementen of drankjes nuttig of noodzakelijk zijn als je lever gezond is. Drink in ieder geval geen sapjes op basis van fruit. Door de suiker die erin zit belast je de lever alleen maar. Puur groentesap kan wel een detox geven.’ ●

AMANDINE'S TIPS VOOR EEN GEZONDE LEVER

‘Alles begint bij gezonde voeding’

- Drink voldoende water, minstens 1,5 liter per dag.
- Er is een duidelijk verband tussen het hebben van veel suikerpieken en een overbelaste lever. Suikerpieken ontstaan doordat we te veel en te vaak eten. Vermijd daarom tussendoortjes, eet meer groenten (600 gram per dag) en ga voor een hartig in plaats van een suikerrijk ontbijt. Nog een goede tip voor een stabiele suikerspiegel: combineer fruit altijd met een eiwitbron.
- Vermijd zoveel mogelijk dierlijke vetten.
- Eet zo min mogelijk bewerkte producten en kant-en-klaarmaaltijden.