

NAFLD (Nonalcoholic fatty liver disease) = Fettlever

Fettlever är den vanligaste orsaken till kronisk leversjukdom som på sikt kan leda till leverfibros, levercirrhos och primär levercancer

Vad kan du göra för att förbättra dina levervärden?

- Undvik alkohol.
- Försök att minska i vikt om du har en hög kroppsvikt. En viktnedgång på 7 - 10% av vikten på upp till 6 månader har visat sig räcka. Viktminskning på ca 0,5 – 1 kg per vecka är en bra hastighet. För att uppnå detta behöver du minska energiintaget med minst 500 kcal per dag. Ett tips är att hålla koll på portionsstorlekarna.
- Försök äta enligt Livsmedelsverkets råd för hälsosamma matvanor. Då får du automatiskt i dig mindre av det som ökar fettlever och mera av det som minskar, t.ex mindre mättat fett och transfetter, socker, salt och alkohol samt mera av fleromättade fetter, polyfenoler, vitaminer och mineraler.



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

- Var fysisk aktiv. Sträva efter 150 - 300 min måttlig intensitet per vecka och styrketräning 1 - 3 gånger per vecka.

Livsmedelsval i praktiken

- Sträva efter att äta mer än 500 g grönsaker varje dag. Det gör det lättare att hålla det totala energiintaget nere och ger dig näringsrik kost.
- Försök fylla halva tallriken med grönsaker till lunch och middag. Ett tips är också att ha grönsaker även på smörgåsarna.
- 2 - 3 portioner frukt eller bär á 100 – 150 dagligen är en bra rutin.
- Fullkornsprodukter av pasta, ris, bröd, flingor, müsli mm ger ett ökat fiberintag. Nyckelhålet är en märkning som leder dig rätt.
- Använd raps- eller olivolja vid matlagning. Det finns också flytande fettblandningar som baseras på vegetabiliska oljor. Titta efter nyckelhålet!
- Välj fisk, fågel och bönor/linser som främsta proteinkälla.
- Ät naturella nötter i små mängder, ca 30 gr/dag till maten eller som ett mellanmål.
- Drick främst vatten. Lightläsk eller lightsaft går bra i samband med måltider.



Fettlever

Förekomst:

- Hos vuxna och barn
- Ett av symtomen på *Metabola syndromet* (fetma, högt blodtryck, hyperlipidemi, nedsatt insulinkänslighet).

Orsak:

- Högt energiintag med medföljande övervikt och fetma
- Stillasittande livsstil
- Ärftlighet



Sjukdomsutveckling:

Ökad inlagring av fett i levern → inflammation → ökad mängd fibros (bindväv) i levern

Levercirrhos = skrumplever, är den allvarligaste formen av leverfibros

OBS! Normalviktiga personer kan också drabbas av fettlever. Sjukdomsbilden är oftast en större andel fett runt de inre organen så kallad bukfetma, trots normalvikt.