

# Lässt sich das Fett in der Fettleber wegtrainieren?

Kann durch ein regelmäßiges körperliches Training eine Gewichtsreduktion erreicht werden, so geht dies im Allgemeinen auch mit einer Abnahme des hepatischen Fettgehaltes bei Patienten mit nicht alkoholischer Fettleber einher. Nach einer neueren Untersuchung kommt es jedoch auch schon dann zu einer Reduzierung des Leberfettes, wenn keine Gewichtsreduktion erreicht wird.

— Diese Ergebnisse stützen sich auf eine Studie bei 19 nicht aktiven adipösen Männern und Frauen, bei denen eine nicht alkoholische Fettleber nachgewiesen war. Durch ein vierwöchiges aerobes Radtraining konnte das viszerale Fettvolumen und der intrahepatische Fettgehalt signifikant reduziert werden. Gleichzeitig wurde eine signifikante Abnahme der freien Fettsäuren im Plasma dokumentiert. Dieser günstige metabolische Effekt wurde erreicht, ohne dass das Training zu einer Abnahme des Körpergewichts geführt hatte.

## — Kommentar

*Neben der Änderung der Essgewohnheiten ist ein regelmäßiges Ausdauertraining bei Patienten mit einer nicht alkoholischen Fettleber ein vorrangiges Therapiekonzept, welches auch dann günstige metabolische Effekte zeigt, wenn das Körpergewicht nicht abnimmt. Dies sollten wir auch betroffenen Patienten vermitteln, damit sie auch dann das Ausdauertraining fortführen, wenn keine Gewichtsabnahme erreicht wird.*

P. STIEFELHAGEN ■

### ■ N.A. Johnson et al.

Aerobic exercise training reduces hepatic and visceral lipids in obese individuals without weight loss.  
Hepatology 50; 1105–1112



Bei der nicht alkoholischen Fettleber hilft u. U. regelmäßiges Ausdauertraining.