

## LEVERVERVETTING (STEATOSE) BEHANDELPLAN

Leververvetting oftewel steatose is het ophopen van vetten in de levercellen waardoor de lever zijn taken steeds minder goed uit kan voeren. Tegenwoordig zijn er steeds meer mensen met een leververvetting. Leververvetting komt veel voor in Westerse landen en is een gevolg van een verzurende leefstijl met te weinig lichaamsbeweging, calorie- en suikerrijke voeding en overmatig alcoholgebruik. Bij ongeveer de helft van alle mensen die dit hebben is overmatig alcoholgebruik de oorzaak van de vetstapeling in de lever. In de andere gevallen spreken we van niet-alcoholische leververvetting (Non Alcoholic Fatty Liver Disease of NAFLD). NAFLD is een verzamelnaam van leveraandoeningen welke aandoeningen beginnen met leververvetting en deze kunnen leiden tot leverontsteking (NASH). NAFLD komt voor bij meer dan 25% van de Nederlandse bevolking. Bij mensen met overgewicht en obesitas is er van 50 tot 100% sprake van leververvetting. Ook bij kinderen is de vervette lever de afgelopen 20 jaar verdubbeld. Als leververvetting geen halt wordt toegevoerd kan dit leiden tot levercirrose en leverkanker.



Leververvetting is een omkeerbaar proces. Dat houdt in dat de vetstapeling in de lever verdwijnt als het lichaam wordt ontzuurd. Daarom is het belangrijk om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door actief te gaan ontzuren.

### SYMPTOMEN

- Misselijkheid;
- Moeheid;
- Pijn rechts in de bovenbuik;
- Algehele malaise;
- Een jeukende huid en/of gele huid;
- Geel oogwit (geelzucht).

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening leververvetting. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van leververvetting in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.*

### BEHANDELADVIES

Door het lichaam actief te gaan ontzuren en meer basische voedingsmiddelen te gebruiken kan de lever zich herstellen en kunnen zure afvalstoffen in de lever worden afgevoerd.

### VOORUITZICHTEN

Door onderstaand behandelplan te volgen is de kans groot dat u na de hoofdfase verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en hoe beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller de vetstapeling in de lever zal verdwijnen. Opbouw van de magnesiumstatus is hierin ook van belang. Magnesiumtekort is onafhankelijk gerelateerd aan leverontsteking (NASH), magnesium is bij tal van stofwisselingsprocessen betrokken. Vervolgens is het belangrijk dat nieuwe vetstapeling wordt voorkomen, hiervoor is de onderhoudsfase van belang.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over producten waarmee u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren en het proces van leververvetting te stoppen. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met ervaringsdeskundigen, gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdossierij of online te bestellen.

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ LEVERVERVETTING (STEATOSE)

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	10 gram per dag bij het ontbijt	10 gram per dag bij het ontbijt	Voor de opbouw van basische bouwstoffen. Tevens goed voor het bacterie evenwicht in de darmen.

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Dosering	Bijzonderheden
<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	1 tablet na iedere maaltijd	Bevat magnesiumcarbonaat en zink. Ontzuren en magnesiumsuppletie

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van leververvetting met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,32 per dag	€0,24 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,50 per dag	€0,50 per dag
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	€1,33 per dag	€0,67 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€2,15 per dag</b>	<b>€1,42 per dag</b>

<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	€24,95	€0,83 per dag	
---	--------	---------------	--

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van leververvetting en uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdokter bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

Vragen of advies in uw specifieke situatie?

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
 NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)