MASLD (leververvetting)

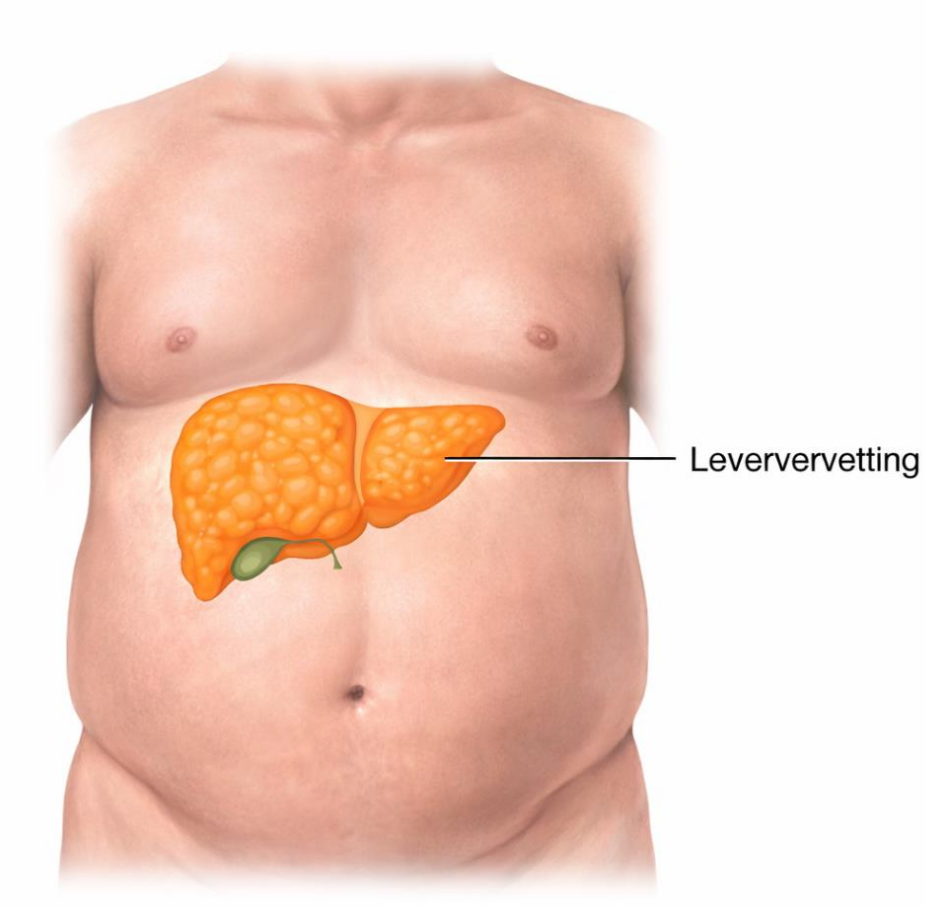
Wat kunt u zelf doen voor een gezondere lever?

Deze folder is voor volwassen patiënten met leververvetting (MASLD)

Wat is leververvetting?

Bij leververvetting zit er te veel vet in uw lever. Dit komt vaak voor bij mensen met overgewicht, diabetes of een ongezonde leefstijl.

De medische naam voor leververvetting is MASLD (Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease).



Leververvetting

Leververvetting wordt meestal langzaam erger. Vaak merkt u hier in het begin weinig van. Als er ernstige klachten ontstaan, is de ziekte moeilijker te behandelen. Daarom is het belangrijk om er op tijd iets aan te doen. In een vroeg stadium kan leververvetting vaak verbeteren of zelfs verdwijnen.

Zonder behandeling kan leververvetting overgaan in ernstigere leverproblemen, zoals:

- een ontsteking van de lever (MASH)
- littekens in de lever (fibrose of cirrose)

Een gezondere leefstijl is het belangrijkst en vaak voldoende om uw lever te verbeteren.



Wat levert het u op?

Met de juiste leefstijl kunt u:

- Minder vet in uw lever krijgen.
- Uw bloedwaarden verbeteren (zoals suiker en cholesterol).
- Uw risico op diabetes en hart- en vaatziekten verlagen.
- U voelt zich fitter en krijgt meer energie.

Bij 8–10% gewichtsverlies kan de lever aanzienlijk verbeteren.

Wat kunt u zelf doen?

Gezond eten

Kies vaker voor:

- Groenten, fruit, volkoren producten.
- Gebruik gezonde vetten (zoals olijfolie, noten).



Eet minder:

- Suiker, frisdrank.
- kant-en-klaar eten.

Een mediterraan eetpatroon wordt aangeraden.

Meer bewegen



Beweeg minstens 30 minuten per dag
Combineer:

- Cardio (wandelen, fietsen).
- Krachttraining.

Bewegen helpt om minder vet in uw lever te krijgen en maakt u gezonder.

Kleine stappen



- Begin klein.
- Kies wat bij u past.
- Vraag hulp als het nodig is.

Blijf het volhouden, dan helpt het echt.

Waar kunt u hulp krijgen?

Na uw bezoek aan het ziekenhuis wordt de verdere begeleiding meestal voortgezet bij zorgverleners dicht bij huis.

U kunt terecht bij:

- Huisarts
- Diëtist
- Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)
  (Dit wordt vaak vergoed vanuit de basisverzekering)
- Fysiotherapeut of beweegprogramma
- Leefstijlcoach

Uw huisarts kan u hierbij begeleiden of doorverwijzen.

Tips om te beginnen

- Begin klein, bijvoorbeeld met 10 minuten wandelen per dag
- Kies iets wat u leuk vindt
- Plan vaste momenten
- Vraag hulp

Heeft u nog vragen?

Wilt u meer informatie over leververvetting?
Kijk op de website van het MDL Fonds.

Scan de QR-code om direct naar de juiste pagina te gaan.

Verder nog van belang:
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland Uw eigen gegevens, uw dossier, afspraken en vragenlijsten, via www.ysl.nl: **mijn-ijsselland**