



Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Fettleber – oft zu spät entdeckt

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema „Fettleber“ ist am Mittwoch, dem 6. Juli 2022, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

Die Fettleber ist in den Industrienationen ein häufiges Krankheitsbild. Sie bereitet keine Schmerzen, kann jedoch sehr ernste Folgen haben. Eine medikamentöse Behandlung gibt es derzeit nicht. Im Fokus der Therapie stehen daher Änderungen des Lebensstils.

Was ist eine Fettleber?

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe des menschlichen Körpers. Sie produziert neben einer Vielzahl von lebenswichtigen Stoffen z.B. Galle zur Fettverdauung im Darm, sie wandelt überschüssige Kohlenhydrate in Fett um und sie baut Gifte, Medikamentenbestandteile und Alkohol ab. Die Leber besitzt eine hohe Regenerationsfähigkeit. Bei übermäßigem Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel kann es jedoch vermehrt zu Fetteinlagerungen kommen. Je nach Ursache der Verfettung wird zwischen der sogenannten alkoholischen und nichtalkoholischen Fettleber unterschieden, es gibt aber auch Mischformen. Privatdozent Dr. Christoph Dietrich, Gastroenterologe und Hepatologe in der Gastro-Praxis Wiesbaden und Vorstandsmitglied (koopt.) der Gastro-Liga e.V., erläutert: „Rund 30 % der Erwachsenen hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber – und die Zahl nimmt zu. Bei Diabetikern und Übergewichtigen sind es bis zu drei Viertel der Betroffenen. Besorgniserregend ist zudem, dass auch jedes dritte übergewichtige Kind eine Fettleber hat.“

Was sind die Risiken einer Fettleber?

Bei Fettlebererkrankungen lagert sich Fett innerhalb der Leberzellen ab. Dieser Vorgang ist für die Betroffenen zunächst meist nicht mit Beschwerden verbunden. Diese Ablagerungen können jedoch bereits die Funktion der Leber stören. Neben einer Vergrößerung des Organs können die Fettablagerungen auf Dauer eine Entzündung in der Leber verursachen. Das kann über die Jahre hinweg zu einer zunehmenden Vernarbung der Leber (Leberfibrose) führen. Im fortgeschrittenen Stadium ist es möglich, dass die Leber aufgrund der Schäden ihren Aufgaben in Bezug auf die Synthese lebenswichtiger Eiweiße und Gerinnungsfaktoren bzw. der Entgiftung des Körpers nicht mehr vollständig nachkommen kann. Man spricht dann von

einer Leberzirrhose. Gleichzeitig steigt bei Fettlebererkrankungen auch das Risiko für Leberkrebs.

Was kann man bei einer Fettleber tun?

Eine Fettleber ist in vielen Fällen heilbar – allerdings noch nicht durch eine medikamentöse Behandlung. Der einzige Therapieansatz besteht in der Anpassung der Lebensführung. „Unternehmen Betroffene rechtzeitig etwas gegen die Leberverfettung, kann sich das Organ oft wieder vollständig erholen“, erklärt Privatdozent Dr. Dietrich. Folgende Maßnahmen können einen günstigen Einfluss auf die Rückbildung einer Fettleber haben:

- Anpassung der Kalorienaufnahme an den Energiebedarf, gesunde Ernährung
- Normalisierung beziehungsweise Reduktion des Körpergewichts, mind. etwa 7 – 10 %
- regelmäßige körperliche Aktivität
- Alkoholverzicht
- effektive Kontrolle der Blutzuckerwerte bei Menschen mit Diabetes

Haben Sie Fragen zum Thema „Fettleber“? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Auskunft. Am Mittwoch, dem 6. Juli 2022, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.