



**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 – die unbekannte Volkskrankheit**

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema Fettleber am 7. November und am 5. Dezember 2018 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

**Nicht-alkoholische und alkoholische Fettlebererkrankungen zählen zu den häufigsten Lebererkrankungen in der westlichen Welt. Ihre Rolle als Verursacher von Leberzirrhosen und Leberkrebs nimmt dramatisch zu. Die zunächst meist schmerzlose Erkrankung verläuft dabei häufig unbemerkt. Ohne eine geeignete Behandlung können die Langzeitfolgen jedoch gravierend sein.**

### **Wie entsteht eine Fettleber?**

Der Zusammenhang zwischen Fett und Lebergesundheit ist ein in der Öffentlichkeit nach wie vor selten behandeltes Thema. Und doch leiden in Deutschland Schätzungen zufolge etwa 30 Prozent der Bevölkerung an der nicht durch Alkohol verursachten Form der Fettleber. „Dass Alkohol der Leber schadet, ist den meisten Menschen bekannt“; berichtet Prof. Dr. Axel Holstege, Experte für Lebererkrankungen aus Landshut und kooptiertes Vorstandsmitglied der Gastro-Liga. „Viele meiner Patienten sind jedoch überrascht, wenn ich ihnen erzähle, dass sich auch Übergewicht und hohe Blutfettwerte negativ auf die Leber auswirken können.“

Bei Fettlebererkrankungen lagert sich Fett innerhalb der Leberzellen ab. Dieser Vorgang ist für die Betroffenen zunächst meist nicht mit Beschwerden verbunden. Diese Ablagerungen können im weiteren Verlauf die Funktion der Leber stören. Der Körper versucht in der Regel, diesen Funktionsverlust durch eine Vergrößerung der Leber auszugleichen. Hinzu kommt, dass die Fettablagerungen auf Dauer die Entwicklung von Entzündungen in der Leber begünstigen. 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 Entgiftung des Körpers nicht mehr vollständig nachkommen kann. Man spricht dann von einer Leberzirrhose (Schrumpfleber). Gleichzeitig steigt bei Fettlebererkrankungen auch das Risiko für Leberkrebs, wobei sich dieser auch unabhängig vom Vorliegen einer Leberzirrhose insbesondere bei einer Fettleber mit Entzündung entwickeln kann.

### **Ursachen und Risikofaktoren**

Wichtige Risikofaktoren für die Entstehung einer Fettleber sind Übergewicht (insbesondere bei hohen Fettansammlungen im Bauchbereich) und erhöhte Blutfettwerte. Menschen mit Typ-2-Diabetes entwickeln häufiger eine Fettleber als Menschen ohne Diabetes. Auch bestimmte Medikamente und Therapien (z. B. eine Chemotherapie) können die Entstehung einer Fettleber begünstigen.

Darüber hinaus kann auch ein regelmäßiger und überhöhter Alkoholkonsum zu einer Verfettung der Leber führen. Das Erkrankungsbild der alkoholischen Fettleber ähnelt sehr der nichtalkoholischen Fettlebererkrankungen. Es nimmt aber häufiger einen rascheren und schwereren Verlauf.

### **Therapie der Fettleber**

Derzeit werden trotz weltweit intensiver Forschung keine Medikamente, die speziell zur Behandlung von Fettlebererkrankungen eingesetzt werden können, empfohlen. Die Therapie konzentriert sich in der Regel darauf, die Ursachen der Fettleber zu bekämpfen. So kann beispielsweise die Reduktion von Übergewicht zu einer Rückbildung der Fettablagerungen in der Leber beitragen. Experten raten zu einer langsamen, aber stetigen Gewichtsreduktion durch eine Umstellung der Ernährung auf zum Beispiel eine mediterrane Kost, durch Verminderung der Kalorienzufuhr und durch regelmäßige körperliche Aktivität. „Ich empfehle meinen Patienten meist, eine Gewichtsreduktion von ein bis zwei Kilogramm pro Monat anzustreben“, sagt Prof. Holstege. „Das ist für viele ein leichter erreichbares Ziel und die Gewichtsreduktion hält zudem oft länger an als bei Radikaldiäten oder anderen extremen Maßnahmen.“ Gleichzeitig sollten Betroffene Alkohol nur in Maßen genießen oder vollständig darauf verzichten. Bei Menschen mit Diabetes ist eine gute Kontrolle der Blutzuckerwerte von großer Bedeutung.

**Haben Sie Fragen zum Thema Fettleber? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 7. November und am 5. Dezember 2018 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641 – 9 74 81 20 zu erreichen.**

Unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, unter anderem zum Thema Fettleber und Leberzirrhose.