



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

**Experten warnen:
Die Fettleber wird als Erkrankung unterschätzt**

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e.V. zum Thema Fettleber/Leberentzündung am 5. August und am 2. September 2015 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

Die Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland, aber sie ist nur wenig bekannt. Ihre Ursachen sind vor allem falsche Ernährung und Übergewicht, starker Alkoholkonsum und Diabetes; rund ein Viertel der Bevölkerung ist betroffen. Eine Umstellung des Lebensstils mit ausgewogener, fettarmer Ernährung, Bewegung und Gewichtsabnahme kann die nicht-alkoholische Fettleber oft wieder rückgängig machen. Experten der Gastro-Liga warnen vor einer Verharmlosung dieser Erkrankung, denn sie kann, wenn auch relativ selten, eine Entzündung und Zirrhose der Leber zur Folge haben. Bei der alkoholischen Fettleber liegt das Risiko dafür viel höher. Durch vollständigen Verzicht auf Alkohol kann sich die Leber im frühen Stadium wieder erholen.

Keine Beschwerden im frühen Stadium

Wer starkes Übergewicht hat, trägt nicht nur Fettpolster mit sich herum, sondern oft auch eine schwere Leber. Überschüssiges Nahrungsfett wird in dem Verdauungsorgan eingelagert, das bis zu 5 Kilogramm schwer werden kann (eine gesunde Leber wiegt ca. 1,5 Kilogramm). Beim Diabetes setzen die Körperzellen aufgrund einer Resistenz gegen Insulin zusätzlich Fett frei, das in der Leber eingelagert wird.

Die zunehmende Verfettung wird anfänglich oft nicht bemerkt, denn sie bereitet zunächst keine Beschwerden. Erst bei fortschreitender Verfettung klagen manche Betroffene über Völlegefühl und allgemeinen Leistungsabfall. Gelbsucht, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch treten erst auf, wenn das Lebergewebe schon stark geschädigt ist. Ultraschallbefunde, Leberwerte und eine Entnahme von Lebergewebe (Biopsie) sichern die Diagnose und die Beurteilung des Schweregrads der Lebererkrankung, die sich oft schon aus der Krankengeschichte und der körperlichen Untersuchung erschließen. Ausgeschlossen werden müssen andere Ursachen der Fettleber wie Nebenwirkungen von Medikamenten und seltene genetische Erkrankungen.

Gesunde Leber durch gesunde Ernährung und Bewegung

„Die Behandlung der Fettleber zielt darauf ab, zugrundeliegende Stoffwechselprobleme in den Griff zu bekommen und insbesondere den Diabetes, falls vorhanden, gut einzustellen“, sagt Prof. Dr. Tilman Sauerbruch, Vorsitzender der Gastro-Liga. Dies muss Hand in Hand mit der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und regelmäßiger körperlicher Bewegung gehen. Prof. Sauerbruch warnt davor, die Fettleber als „pathologischen Normalbefund“ zu verharmlosen. „Auch bei der nicht-alkoholischen Fettleber entwickelt sich bei 10–20 % Prozent der Betroffenen eine Leberentzündung. Bis zu 5 % dieser Patienten bekommen eine Leberzirrhose.“

Der Leber zuliebe den Alkoholkonsum einschränken

Patienten mit Fettleber, die an einer Alkoholabhängigkeit leiden, sind weitaus stärker gefährdet. Kritisch wird es, wenn sich bei ihnen auf dem Boden der Fettleber eine Entzündung entwickelt. Selbst bei einem vollständigen Verzicht auf Alkohol kann in der Hälfte aller Fälle die Entzündung bestehen bleiben. Trotz Alkoholverzicht kann sich dann bei jedem fünften dieser Patienten eine Leberzirrhose entwickeln. Da die Lebererkrankung nur in einem frühen Stadium reversibel ist, sollte alkoholkranken Patienten frühzeitig die Möglichkeit einer Behandlung ihrer Suchterkrankung eröffnet werden.

Die schädliche Wirkung von Alkohol wird oft unterschätzt: Schon geringe Mengen können der Leber schaden. Bei Frauen liegt die kritische Grenze bereits bei 20 Gramm pro Tag (entspricht 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein) täglich; bei Männern bei 40 Gramm pro Tag. Die Aufnahme des hochkalorischen Alkohols begünstigt eine Fetteinlagerung in die Leber und schädigt zudem die Leberzellen. Während im Stadium der Fettleber die Veränderungen oft noch reversibel sind, ist dies bei Leberentzündung und Leberzirrhose nicht mehr möglich. Hinweise auf die Gefahren des Alkoholkonsums und die frühzeitige Behandlung der Alkoholabhängigkeit sind deshalb lebenswichtig.

Haben Sie Fragen zum Thema Fettleber/Leberentzündung? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 5. August und 2. September 2015 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641-97481-20 zu erreichen.

Unter www.gastro-liga.de steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, u. a. zum Thema Fettleber.