

Volkskrankheit Fettleber – Hauptursache Übergewicht

01. Februar 2019



Foto: Stock.adobe.com Nr.264912646

Die Leber ist eine Vielleisterin, zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan des Körpers.

Sie verzeiht viele kleine Sünden, aber einen Lebensstil mit zu fettem und zu süßem Essen, sowie unmäßigem Alkoholgenuss und zu wenig Bewegung kann auch die Leber auf Jahre gesehen, nicht unbeschadet „verdauen“. Jeder fünfte Österreicher leidet an Fettleber und bei rund 20 Prozent entwickelt sich daraus eine Fettleberentzündung, die unbehandelt zu Zirrhose und Leberkrebs führen kann.

Ein paar Tage mit Festtagsbraten, Tiramisu und einigen Gläser Wein zu Feiertagen als Ausnahme – das steckt eine gesunde Leber weg, ohne Schaden zu nehmen. Aber wer sowieso schon unter Übergewicht oder Diabetes Typ II leidet und seine Freizeit lieber vor dem PC, auf der Couch oder vorm Fernseher verbringt, statt überschüssige Kalorien bei Bewegung abzubauen, der läuft Gefahr auf Dauer eine Fettleber zu entwickeln. Da sie nicht weh tut, ist es kein Wunder, dass viele der Betroffenen, nichts von der Leberverfettung wissen und munter weitersündigen, bis es zu einer Fettleberentzündung (Steatohepatitis) kommt.

Metabolisches Syndrom, ein Hauptübel

Landläufig wird exzessiver Alkoholgenuss als Hauptursache der Fettleber (Steatosis hepatis) genannt. Heute weiß man, dass das metabolische Syndrom mit Übergewicht und oftmals auch mit erhöhten Zucker- und Cholesterinwerten sowie Bluthochdruck, die Hauptursache ist. Auch bei übergewichtigen oder fettleibigen Kindern, diagnostiziert man mittlerweile immer öfter eine Fettleber. Wird durch die Ernährung andauernd mehr Energie aufgenommen als man abbauen kann, speichert der Organismus die Energie in Form von Fett in der Leber. Dreimal mehr Männer als Frauen haben hierzulande eine Fettleber. Zunächst lagert sich das Fett nur tropfenförmig in den Leberzellen ab, später füllt das Fett die ganze Zelle aus. Unter der Last der Fetteinlagerung sterben langsam Leberzellen ab und bei rund 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich eine Leberentzündung. Bei jedem vierten Diabetiker findet man in Biopsien zumindest Anfangsstadien einer Fettleberhepatitis. Schreitet die Entzündung und Vernarbung unbehandelt voran, kann sich

innerhalb von zehn Jahren eine Leberzirrhose oder Leberzellkrebs bilden. Daher gilt es mit allen Mitteln das Fortschreiten der Leberverfettung oder den Übergang zur Hepatitis früh zu erkennen und zu behandeln oder noch besser, zu verhindern. Da es immer mehr Übergewichtige und Diabetiker gibt, steigt die Prävalenz von Fettleber und Fettleberhepatitis.

Ist eine nichtalkoholische oder alkoholische Fettleber (NAFLD oder AFLD) erst einmal erkannt, führt kein Weg der Heilung an einer Lebensstiländerung vorbei. Die nicht alkoholische Fettleberentzündung (NASH: nicht alkoholische Steatohepatitis) und alkoholische Fettleberhepatitis (ASH) sind im Gegensatz zur Fettleber als krankheitswertig eingestuft.

Andere Ursachen für Fettleber

- Selten erkranken Schwangere an einer akuten Schwangerschaftsfettleber, die das Organ stark schädigt. Grund ist wahrscheinlich ein erblich bedingter Defekt eines bestimmten Enzyms, das am Abbau von Fettsäuren beteiligt ist. Die Krankheit tritt meist nach der 28. Woche und geschätzt bei 1 von 7.000 bis 20.000 Schwangerschaften auf.
- Medikamente wie Cortison, Amiodaron (Wirkstoff gegen Herzrhythmusstörungen), synthetische Östrogene, Tamoxifen (Brustkrebsmedikament) können in seltenen Fällen zu Fettleber führen.
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, das PCO-Syndrom (Polycystisches Ovar-Syndrom) und Reye-Syndrom (schwere zelluläre Funktionsstörung in Gehirn und Leber bei Kindern bis 15 Jahren) gelten als Risikofaktoren.

Häufig eine Zufallsdiagnose

Da die Fettleber jahrelang beschwerdefrei bleiben kann oder nur unspezifischen Druck oder Völlegefühl im rechten Oberbauch auslöst, erkennt man sie häufig zufällig bei einem Ultraschall des Oberbauchs oder bei einer Blutuntersuchung mit auffälligen Leberwerten. Leberwerte wie GOT, GPT und Gamma-GT, die einen Leberschaden anzeigen, sind aber im Anfangsstadium noch nicht erhöht. Müdigkeit, Schwäche und Übelkeit zählen zu weiteren unspezifischen Erstsymptomen. Um Ursache und Ausmaß der Fettleber festzustellen, kann eine Leberpunktion mit Gewebsentnahme angeordnet werden.

In den letzten Jahren zeigten Studien, dass die durch Fettleber ausgelösten Entzündungsprozesse auch Auswirkungen auf andere Organe haben können. Fettleber erhöht somit das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Gefäßverkalkung und Nierenerkrankungen. Medikamentös kann die Fettleber (noch) nicht behandelt werden.

Die Entzündung macht Schmerzen

Bei einer Fettleberhepatitis fühlen sich viele Betroffene krank. Symptome können sein: heftige Schmerzen im rechten Oberbauch, Gelbsucht, Fieber, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Gewichtsverlust.

Medikamente gegen starke Fettleber und Leberfibrose werden in Studien getestet, sind aber noch nicht für den Markt zugelassen.

Kost umstellen, abnehmen, kein Alkohol

Die Therapie erster Wahl bei Fettleber heißt: Ernährung umstellen, abnehmen, auf Alkohol verzichten, sich regelmäßig bewegen und leberschädigende Medikamente meiden. Von der Lebensstiländerung profitieren rund 90 Prozent der Betroffenen.

- **Abnehmen:** Übergewichtige mit NAFDL sollten versuchen, das Körpergewicht zu normalisieren. Mittels ärztlicher Begleitung, Diät und Sport kann man pro Woche ein halbes bis ein Kilo verlieren. Dazu muss man täglich rund 500 bis 1.000 Kilokalorien einsparen. Viel Obst und Gemüse essen, gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen, Vollkornprodukte zu sich nehmen. Gemüse garen oder dämpfen.

Besonders empfohlene Lebensmittel: Karotten, Spinat, Brokkoli, Rote Rüben und Tomaten. Beim Obst: Bananen, Kiwis, Erdbeeren, Orangen und Äpfel. Viel stilles Wasser und Tee trinken.

Lebensmittel, die man bei Leberdiät eher meiden sollte: Zwiebeln, Kohlrarten und Bohnen, sowie sehr reifes Obst; Bratkartoffeln und Pommes frites, aber auch Käse mit sehr hohem Fettanteil, Speck und H-Milch, Fast Food und Weißmehlprodukte.

- Artischocke und Mariendistel sind die bedeutendsten Heilpflanzen, die bei der Regeneration der Leber helfen.
- Völliger Alkoholverzicht kann bei AFDL zu deren Rückbildung führen und sogar eine Leberentzündung zum Abklingen bringen, wenn noch kein fortgeschrittener Leberumbau vorhanden ist. Wer weiter trinkt, riskiert eine Leberzirrhose.

„Das propagierte Achterl Wein pro Tag mag für das Herz gesund sein, für die Leber eher nicht. Ein täglicher Konsum von rund 80 g Alkohol für Männer, das sind etwa vier Bier und 30 g Alkohol für Frauen, was etwas mehr als einem Viertel Wein entspricht, führt nach 20 Jahren mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit zur Zirrhose. Die Grenzwerte für eine risikoarmen Menge Alkohol liegt für Männer bei 24 g, also zwei Achterl Wein und für Frauen bei 12 g Alkohol“, sagt Prim. Univ.-Prof. Rainer Schöfl, Vorstand der Abteilung Interne IV, Gastroenterologie im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Eine allgemeingültige Faustregel wieviel jemand seiner Leber zumuten kann und ab wann genau eine Schädigung eintritt, gibt es aber nicht. Es spielt dabei neben dem Lebensstil auch weitere Erkrankungen und die individuelle Konstitution eine Rolle.

Mag. Christine Radmayr

Februar 2019

<https://www.nachrichten.at/meine-welt/gesundheit/forumgesundheit/volkskrankheit-fettleber-hauptursache-uebergewicht;art12300,3097447>