



Rheinzeitung Gesundheitsbeilage, 10. Oktober 2020

DRK Kamillus Klinik Asbach

Leistungsstarke medizinische Versorgung



Nicht alkoholische Fettlebererkrankung – eine Volkskrankheit.



Marc Weyer / Chefarzt Innere Medizin

Die Leber ist das Chemielabor des menschlichen Körpers. Hier finden vielfältige Funktionen für den menschlichen Organismus statt, wie lebenswichtige Stoffwechsel- und Speicherprozesse. Täglich strömen bis zu 2.000 Liter Blut durch die Leber. Sie stellt dem Körper rund um die Uhr Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zur Verfügung. Dies passiert durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen. Zudem reguliert sie die Versorgung von Vitaminen und Mineralstoffen sowie unseren Hormonhaushalt.

Kohlenhydrate und fettreiche Ernährung sowie Bewegungsmangel führen zu Übergewicht, erhöhen das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und können eine Fettleber zur Folge haben. Durch unsere „westliche Ernährung“ hat bereits jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahre eine verfettete Leber. Während noch vor wenigen Jahren bei dem Stichwort „Fettleber“ an Alkohol als Hauptverursacher zu denken war, weiß die Wissenschaft heutzutage, dass vor allem der Lebensstil und die „westliche Ernährung“ der größte Verursacher für eine Fettlebererkrankung ist.

Durch unsere körperliche Bewegungsarmut und kalorienreiche Ernährung gelangen mehr Fett und Kohlenhydrate in die Leber als dort verbraucht werden können. Aus diesen überschüssigen Nährstoffen bildet die Leber Fette und lagert diese ein.

Eine gesunde Leber hat nur 5% Fetteinlagerungen. Wenn aber mehr als die Hälfte der Leberzellen Fetttropfen aufweisen, wird von einer Fettleber gesprochen.

Diese Fetteinlagerungen der Leber führen zu Entzündungs- und Stoffwechselprozessen, die zu einer Faservermehrung (Fibrose) bis hin zur Leberzirrhose führen können. Auch kann die vermehrte Einlagerung von Fett in die Leber nachweisbar zu Leberkrebs führen.

Zusätzlich ist bekannt, dass das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes durch eine Fettleber erhöht sind.

Häufig bleibt die Fettleber lange Zeit unbemerkt. Sie stellt sich oftmals als Zufallsbefund während der Ultraschalluntersuchung beim Arztbesuch dar. Dabei können auch die Leberwerte im Blut erhöht sein. Als Symptome werden manchmal Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Druckgefühl im Oberbauch beschrieben, also vielmehr unspezifische Symptome.

Um nun das Stadium der Leberentzündung zu diagnostizieren, benötigt der Arzt neben Laborwerten und Ultraschall häufig auch eine Leberpunktion, eine sogenannte Biopsie. Als Alternative dazu kann eine Fibroscan-Untersuchung stattfinden.

Durch diese Untersuchung kann die Diagnose einer Fettleber gesichert werden. Zusätzlich lässt sich die Konsistenz der Leber durch diese einfache Untersuchung bestimmen, die nicht länger als 5 Minuten dauert.

Gleichzeitig kann durch die Fibroscan-Untersuchung neben der Diagnose „Fettleber“ auch zwischen einer Fibrose (Faservermehrung) und Zirrhose unterschieden werden. Diese Untersuchung ist für den Patienten schmerzfrei. Der Fibroscan misst die Leberdichte auf einer größeren Fläche als es bei einer Leberbiopsie der Fall ist und erreicht dadurch unter Umständen sogar ein besseres Ergebnis. Die Ursache der Fettleber kann durch diese Methode jedoch nicht geklärt werden.

Hier hilft nur das Aufnahmegespräch zur Unterscheidung, ob falsche Ernährung oder übermäßiger Alkoholkonsum zu dieser Leberveränderung geführt haben.

So lange nur eine reine Fettleber oder eine beginnende Fettleberentzündung vorliegt, ist dieses Stadium komplett reversibel – es kann also rückgängig gemacht werden.

Deswegen ist eine frühzeitige Diagnostik, wie oben beschrieben, unerlässlich. Die Zirrhose hingegen ist irreversibel – kann also nicht rückgängig gemacht werden.

Bei der Zirrhose kann durch das Narbengewebe die Leber ihre Aufgabe nicht mehr übernehmen und es kann zum Funktionsausfall des Organes kommen, mit Blutungen, Wassereinlagerungen und Stoffwechselstörungen. Durch die zunehmend übergewichtige Gesellschaft steigt auch die Anzahl

der Fettlebererkrankungen, wodurch eine Zunahme der Krebserkrankungen der Leber in Zukunft auch zu erwarten ist.

Ferner konnte in Studien gezeigt werden, dass die Veränderungen der Fettleber nicht nur die Leber selber betreffen, sondern auch das Risiko für eine koronare Herzerkrankung und ein deutlich erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Typ 2 Diabetes aufzeigen. Eine schwedische Langzeitstudie zeigte auf, dass 78% der Patienten mit einer Fettlebererkrankung innerhalb von 14 Jahren einen Diabetes mellitus bzw. einen Prädiabetes entwickeln. Somit ist es nicht verwunderlich, dass aufgrund der Begleiterkrankungen Patienten mit nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung auch ein erhöhtes Risiko für schwere Covid-19 Verläufe aufzeigen.

Was kann der Patient selber tun zur Behandlung einer Fettleber?

Hier steht die Gewichtsreduktion sowie eine konsequente Umstellung der Ernährung und des Lebensstils im Vordergrund. Ausreichende Bewegung, mindestens eine halbe Stunde pro Tag, sind dabei wichtig. Ein Gewichtsverlust von mindestens 5% des Ausgangsgewichtes sowie eine eiweißreiche Ernährung wird bei übergewichtigen Patienten empfohlen.

Eine Tablette zur Behandlung der Fettleber gibt es bis heute noch nicht. Es laufen zurzeit jedoch zahlreiche Studien mit dieser Fragestellung. Somit nimmt gerade bei der Fettlebererkrankung der Patient durch seine Lebens- und

Ernährungsumstellung eine sehr wichtige Rolle für eine erfolgreiche Therapie ein.

Auch normalgewichtige Patienten können eine Fettleber haben. Hier sind vor allem genetische Veränderungen ausschlaggebend.

Patienten mit einer Fettlebererkrankung sollten daher neben einer fachärztlichen Diagnostik und Behandlung insbesondere eine Ernährungsberatung zur Unterstützung bei der Lebensführung anstreben.

Sowohl für die Diagnostik als auch für Lebensstilumstellungen steht Ihnen das Team der Leberambulanz sowie unsere Ernährungsberatung in der DRK Kamillus Klinik gerne zur Verfügung.



DRK Kamillus Klinik Asbach

Hospitalstraße 6
53567 Asbach/Westerwald
Tel.: (0 26 83) 59-0
Fax: (0 26 83) 59-340
E-Mail: info@kamillus-klinik.de
www.drk-kamillus-klinik.de

