



zum Thema:

Die Fettleber.

s. 1/2

Klinik für Innere Medizin/Gastroenterologie und Endokrinologie

Prof. Dr. med. Dieter Hörsch

„EIN BIERBAUCH IST ETWAS GEFÄHRLICHES.“

Die Diagnose „Fettleber“ ist der häufigste Leberbefund in Deutschland. Ein Viertel aller Erwachsenen sind von zu viel Fett in den Leberzellen betroffen. Eine nicht alkoholische Fettleber ist dabei kaum von einer alkoholischen Fettleber zu unterscheiden. Entzündet sich jedoch das Organ, sind die Folgen gravierend: Die Leber kann vernarben und eine Leberzirrhose entstehen, letztere ist wiederum mit einem großen Risiko für Leberkrebs verbunden. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch eine Fettleberentzündung ausgelöst werden.

Über Ursachen, Diagnostik, Behandlung und Vorbeugung der Fettleber sprechen wir mit Prof. Dr. med. Dieter Hörsch, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und Endokrinologie der Zentralklinik Bad Berka.

Die Leber ist ein Organ, das – wie ein Indianer – keinen Schmerz kennt, was sind die Symptome für eine Fettleber?

Leider ist das so, dass eine Fettleber gar keine Symptome auslöst. Eine Fettleber spürt man nicht, sonst könnten Veränderungen auch früher diagnostiziert werden. Erst einmal. Wenn die Leber nur verfettet ist und nicht zirrhotisch verändert ist, merkt man davon gar nichts. Deswegen sind auch viele Leute davon überrascht, wenn man feststellt, dass sie eine Fettleber haben. Eher sind es die Begleitumstände einer Fettleber. Das ist z. B. das Metabolische Syndrom mit erhöhten Cholesterinwerten, erhöhten Blutzuckerwerten und arterieller Hypertonie. Auch zu viel Bauchfett gehört dazu. Jeder kann selbst testen. Bei einem Umfang von mehr als einem Meter ist es schon zu viel. Ein Bierbauch ist etwas Gefährliches.

Was sind Die Ursachen für eine Fettleber?

Übergewicht, hier vor allem das Bauchfett, Diabetes, es gibt aber auch medikamentöse Ursachen und

natürlich ist Alkohol auch ein Problem. Man unterscheidet die alkoholische und die nicht alkoholische Fettleber. Um welche Art es sich handelt, kann man schon bei einer guten Anamnese und bei einem Gespräch mit dem Patienten herausfinden.

Spielt auch die erbliche Veranlagung, chronische Darmerkrankungen oder auch eine Chemotherapie als Ursache eine Rolle?

Es gibt natürlich viele medikamentöse Ursachen, die eine Fettleber begünstigen. Wenn man bspw. Kortisonpräparate einnehmen muss und dann zunimmt, entwickelt man auch eine Fettleber. Wenn bei Diabetikern der Blutzucker schlecht eingestellt ist und beispielsweise zu viel Insulin gespritzt wird, kann das auch zu einer Fettleber führen.

Wenn die Leber entzündet ist, muss man zwischen einer alkoholisch bedingten Fettleber und einer nicht alkoholisch bedingten unterscheiden – was ist schlimmer?

Der Leber ist das egal, wie sie geschädigt wird. Baut die Leber Fett ein und baut sich um, was zu einer Schädigung der Leberzellen und schlussendlich zu einer Leberzirrhose führt, hat das viele Auswirkungen: Müdigkeit, Bauchwasser, es kann zu Blutungen kommen, weil im Magen oder der Speiseröhre Krampfadern entstehen.

Wie wird eine Fettleber diagnostiziert?

Das ist ganz einfach. Bei einer Ultraschalluntersuchung sieht man die Verfettung der Leber, je weißer, um so verfetteter. Bei einer leichten Verfettung sind die Umbauvorgänge noch rückgängig zu machen, wenn bereits eine Leberzirrhose vorliegt, dann leider nicht. Die Leber und die rechte Niere sind benachbart. Bei einer gesunden Niere und wenn beide Or-



zum Thema:

Die Fettleber.

s. 2/2

Klinik für Innere Medizin/Gastroenterologie und Endokrinologie

Prof. Dr. med. Dieter Hörsch

gane annähernd den gleichen Grauwert vorweisen, kann man davon ausgehen, dass alles in Ordnung ist. Zeigt sich allerdings, dass die Leber heller ist, müssen wir von einer Verfettung, einer Fettleber ausgehen.

Es gibt auch andere Methoden. Man kann die Steifigkeit der Leber untersuchen, z. B. mit einer Elastografie oder anderen Verfahren, um zu sehen, wie weit die Umbauvorgänge in der Leber schon fortgeschritten sind. Jederzeit ist es auch möglich, eine Biopsie vorzunehmen.

Wie wird eine Fettleber behandelt?

Im Grunde ist es ganz einfach, aber für die Patienten sehr schwierig. Das Übergewicht muss reduziert werden, hier reichen schon zehn bis 15 Prozent aus. Es ist natürlich schwer, denn der Körper merkt sich das maximale Gewicht und versucht, es immer wieder zu erreichen. Auch, wenn eine Gewichtsreduktion erfolgt ist. Wenn man Gewicht abnehmen kann, ist die Prognose gut. Bei Diabetes gelingt es durch eine gute Einstellung der Betroffenen.

Übergewicht langsam abbauen, kein Alkohol. Wie kann man vorbeugen?

Die einfachsten Sachen sind die schwersten. Bei einer Fettleber sollte man komplett auf Alkohol verzichten. Wenn man gern ein Bier trinkt, kann man auf die alkoholfreien Biere wechseln, das hat auch noch einen weiteren Vorteil, denn diese sind kalorienärmer.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist das Beste oder ein moderates Übergewicht, das zumindest nicht gesteigert wird. Alle gesunden Lebensmittel tun der Leber gut. Meiden sollte man z. B. Wurstwaren. Beim Einkauf kann man sich an den Etikettierungen, am sogenannten Nutri Score orientieren. Alles was schlechter ist als C, sollte man limitieren, bestenfalls meiden.

