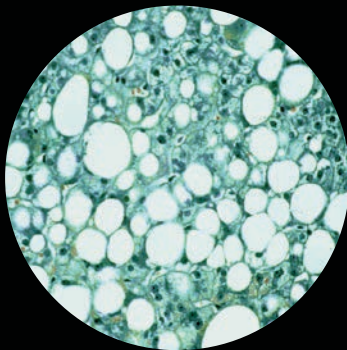
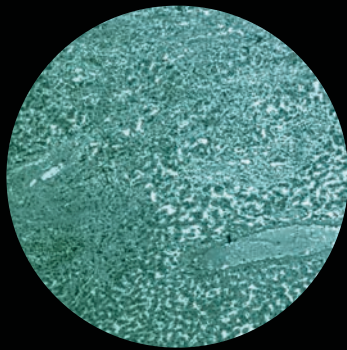


Mögliche Folgen der Fettleber



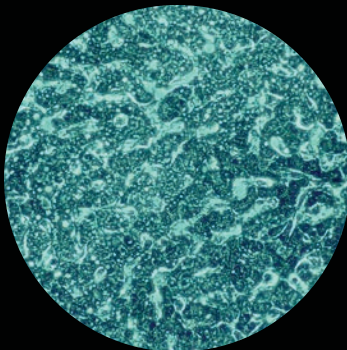
FETTLEBER

Bis zu 27 Prozent aller Menschen haben eine nicht alkoholbedingte Fettleber (NAFLD). Zu viel Zucker und Fett in der Nahrung bringen das System des Organs durcheinander. Durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung lässt sich die Fettleber in diesem Stadium noch ganz zurückbilden.



LEBERFIBROSE

Bei fünf bis 20 Prozent NAFLD-Patienten entzündet sich die Fettleber und weist Zellschäden auf. Der Entzündungsprozess lässt das Lebergewebe immer mehr vernarben – zehn bis 20 Prozent entwickeln in der Folge eine Leberfibrose.



LEBERZIRRHOSE

Bei gut fünf Prozent der Patienten wird aus der Leberfibrose eine Zirrhose. Bei dieser Erkrankung gehen die Zellen des Stoffwechselorgans zugrunde, die Leber vernarbt und schrumpft. Zwei Prozent der Menschen mit Leberzirrhose erkranken an Leberkrebs.

DAS GESUNDE ORGAN

Mit gut anderthalb Kilo Gewicht ist die Leber die größte Drüse des menschlichen Körpers – und zugleich dessen Stoffwechselzentrale. Sie übernimmt lebenswichtige Funktionen wie den Abbau von Medikamenten und Alkohol, die Steuerung der Verdauung oder das Speichern und Produzieren von Hormonen.

Das stille Leiden der Leber

Jeder fünfte Deutsche hat eine Fettleber, oft ohne es zu wissen. Mediziner warnen vor einer neuen Volkskrankheit – dabei gibt es **einfache Gegenmittel**, die vor schlimmen Folgen schützen

Fotos: Your Photo Today, NAS/Biophoto Associates/OKAPI, all mauritius images, getty images

Johannes Ufer ist ein pflichtbewusster Mensch. Er geht regelmäßig zu seinem Hausarzt, ernährt sich einigermaßen gesund und versucht, sich fit zu halten. Er kennt seine aktuellen Blutwerte und hat jede Untersuchung notiert, die bei ihm je gemacht wurde. Der 69-Jährige aus Siegen tut, was er kann, um gesund zu bleiben. Beunruhigt ist der pensionierte Grundschullehrer von seinen leicht erhöhten Leberwerten, als er im Jahr 2009 einen Gastroenterologen aufsucht. Das Ergebnis einer weiteren Untersuchung ist für Ufer eine böse Überraschung: Obwohl er keinen Alkohol trinkt, zeigt die Gewebeprobe bei einer Leberbiopsie eine ausgeprägte Fettleber. „Ich war schockiert und hätte das nie erwartet, schließlich habe ich mich immer um meine Gesundheit bemüht“, erzählt Ufer immer noch ungläubig.

Die Fettleber ist ein tückisches Leiden. Sie wird oft jahrelang nicht erkannt und hat, wenn sie dann erst einmal entdeckt ist, häufig schon massiven Schaden angerichtet. Ärzte sprechen von einer Fettleber, wenn mehr als die Hälfte der Leberzellen Fett speichern oder der Fettanteil der Leber fünf Prozent übersteigt. Die Verfettung des Stoffwechselorgans entwickelt sich zur Volkskrankheit. Schätzungen zufolge würden Ärzte nach einer Gewebeprobe bei jedem Vierten massive Fettspeicher in der Leber finden. Das sind rund 20 Millionen Deutsche, darunter auch viele Diabetiker.

Lange Zeit dachten Ärzte, eine Fettleber betreffe nur Menschen, die zu häufig und zu tief ins Glas gucken. Doch auch bei Millionen Nichtalkoholikern leidet das Organ. Mediziner unterscheiden die „alkoholisch bedingte Fettleber“ von der „nicht alkoholisch bedingten Fettleber“ (NAFLD, von engl. non-alcoholic fatty liver disease). Vor allem diese Fettleber, die nichts mit zu viel Alkohol zu tun hat, ist rapide auf dem Vormarsch. „Die NAFLD ist eine schwerwiegende Erkrankung und bahnt nicht nur direkt den Weg zum Typ-2-Diabetes, sondern ist auch ein unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Nicolai Worm, Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Eine medikamentöse Therapie der Fettleber gibt es bis heute

80%
aller über-
gewichtigen
Menschen
haben Experten-
schätzungen
zufolge eine Fett-
leber

Quelle: Andreas Geier, Leiter der
Hepatologie an der Uniklinik Würzburg

nicht. Trotzdem ist sie gut behandelbar – zumindest im Frühstadium. Dann nämlich kann ein gesünderer Lebensstil weitere Schäden noch abwenden.

Solche Schäden entstehen zum Beispiel, wenn sich die Leberzellen zusätzlich entzünden. Ärzte nennen das Fettleberhepatitis (NASH, non-alcoholic steatohepatitis). Sie betrifft jeden fünften Fettleberpatienten und erhöht das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Zudem müssen Betroffene fürchten, dass ihr fein verästeltes Lebergewebe durch den andauernden Entzündungsprozess immer mehr vernarbt – und das Organ immer schlechter arbeitet. Stoffwechselaktive Leberzellen werden dabei durch funktionsloses Bindegewebe ersetzt. Erhöhte Leberblutwerte weisen oft als Erstes auf eine krankhaft veränderte Leber hin. Viele Betroffene haben auch in diesem Stadium keinerlei Beschwerden. Sie spüren allenfalls einen Druck-

schmerz im rechten Oberbauch, weil die Bindegewebskapsel der Leber durch die Gewichtszunahme spannt. Je weiter die Entzündung fortschreitet, desto geringer sind die Chancen auf Heilung. Bei jedem Fünften kommt es zur Leberzirrhose, im schlimmsten Fall zu Leberkrebs. Dann treten deutliche Symptome wie eine Gelbsucht oder Gerinnungsstörungen auf. Der Krebs ist durch die steigende Anzahl von Fettlebern heute doppelt so häufig wie noch vor 20 Jahren. Immer öfter ist die Fettleber auch die Ursache für eine Lebertransplantation.

Schon heute ist die NAFLD die häufigste chronische Lebererkrankung in unseren Breiten. Allein in den USA leiden 90 Millionen Menschen an der nicht alkoholisch bedingten Fettleber. In Europa sind es 40 Millionen; auch Indien und China melden steigende Zahlen. Zu wenig Bewegung, Übergewicht und eine Unterempfindlichkeit gegenüber einem Übermaß an Zucker im Blut. Diese Insulinresistenz ist eine Vorstufe von Diabetes. 80 Prozent der übergewichtigen Menschen haben Expertenschätzungen zufolge eine Fettleber. Schlanke Menschen erkranken nur zu etwa drei Prozent. „Da das Übergewicht zunehmend epidemische Ausmaße annimmt, rechnen wir auch mit einer kontinuierlichen Zunahme der Fettleber“, sagt Andreas Geier, Leiter der Abteilung Hepatologie am Universitätsklinikum Würzburg. „Bis 2030 sollen sich die Zahlen für Übergewicht – und folglich auch die der Fettleber – um 20 Prozent erhöhen.“ Die Kosten, die dem Gesundheitssystem dadurch entstehen, gehen in die Millionen.

Anders als bei der Alkoholfettleber, deren Stoffwechselprozesse durch die hohen Alkoholmengen gestört werden, sind bei der NAFLD die viel zu hohen Zucker- und Fettmengen die Übeltäter. Die Zellen der Muskulatur und des Fettgewebes schlagen Alarm und verweigern die weitere Arbeit, der Stoffwechsel entgleist, wie Ärzte es nennen. Um Schäden zu verhindern, speichert die Leber alles ab, was die anderen Körperzellen nicht verarbeiten – und verfettet zunehmend.

Lange geht das nicht gut. Denn die Leber eignet sich nicht als Depot für überschüssige Zucker und Fette. Es ist eigentlich auch nicht ihr Job. Vielmehr ist das gut eineinhalb Kilogramm schwere Organ Stoffwechselzentrale ►

»Es gibt Menschen mit Genvarianten, die ein erhöhtes Risiko für eine Entzündung der Fettleber haben«

Felix Stickel, 52
Hepatologe in Bern

Foto: Fabian Unternährer für FOCUS-Gesundheit

Wie sieht die Leber aus?
Felix Stickel misst in seiner Praxis mit einem Elastografie-Gerät die Lebervernarbung und -verfettung seiner Patienten

und größte Drüse unseres Körpers. Es baut Medikamente und Alkohol ab und steuert die Verdauung. Es speichert und produziert Hormone und Verdauungssäfte und produziert Eiweiße zur Blutgerinnung nach Verletzungen. All das leistet die Leber in aller Stille. Ihre Bescheidenheit, wenn man so will, ist zugleich ihr Verhängnis. Die Leber muckt nicht auf. „Läuft etwas schief in den bis zu 100 000 Leberläppchen, bleibt das zunächst unbemerkt“, berichtet Leberexperte Geier. „Das Organ macht sich meist nicht durch Schmerzen bemerkbar.“ Nicht wenige Menschen wiegen sich daher in Sicherheit: „Solange ich nicht zu viel trinke, wird mit meiner Leber schon alles in Ordnung sein“, denken sie zu Unrecht.

So ging es auch Johannes Ufer. Alkohol war nie seine Sache. Doch der Ex-Lehrer musste lernen, dass es andere Laster gibt, die die Arbeit der Leber empfindlich stören können. Seine Vorliebe für Gouda beim täglichen Abendbrot etwa. „Da konnte ich schon mal ein halbes Stück alleine verdrücken“, gesteht er. Oder seine Lust auf Schokolade und andere Süßigkeiten. „Mir war nicht bewusst, welchen Einfluss Zucker und Fette auf die Leber haben können“, räumt Ufer rückblickend ein.

Diagnostiziert wird eine Fettleber zunächst mit dem Ultraschall. Ist das Organ verfettet, erscheint es auffällig hell. Als ein weiteres Verfahren, um beispielsweise eine Fibrose auszuschließen, gibt es die sogenannte Elastografie. Sie ist nur an wenigen Standorten verfügbar und teils eine IGeL-Leistung – der Patient muss sie also selbst bezahlen. Der „NAFLD Fibrosis-Score“ (NFS) ist ein Test, der sich im Internet finden lässt und nichts kostet. „Der Score errechnet aus Alter, Body-Mass-Index, Diabetesstatus und verschiedenen Laborwerten das Risiko für eine Leberfibrose“, erklärt Geier. „Obwohl er ein schnelles, günstiges und verlässliches Diagnose-Instrument ist, hat sich der Score bei niedergelassenen Ärzten leider noch nicht durchgesetzt.“ Warum sich bei etwa jedem 20. Fettleberpatienten die Leberzellen zusätzlich entzünden, eine Fibrose bilden und sich daraus dann eine Leberzirrhose entwickelt, ist noch nicht endgültig geklärt. Zu den möglichen Gründen gehören spezielle Immunprozesse, Einflüsse



»Wir warten ungeduldig auf Verfahren, mit denen wir Risikopatienten frühzeitig ermitteln können«

Andreas Geier, 46
Leiter der Abteilung Hepatologie
am Universitätsklinikum Würzburg

des appetitkontrollierenden Hormons Leptin, Veränderungen im Insulinstoffwechsel sowie Signalstoffe, die Entzündungen antreiben. Und auch die Gene spielen wohl eine Rolle. So fanden kürzlich Forscher der Unikliniken Dresden, Brüssel und Zürich Varianten dreier Gene im Erbgut, welche die Gefahr einer alkoholbedingten Leberzirrhose steigern. Hierzu hatten die Wissenschaftler die DNA von über 4000 Patienten mit und ohne Leberzirrhose untersucht. „Eine der Genvarianten kannten wir bereits, zwei andere haben wir durch die Studie neu entdeckt“, erklärt Felix Stickel, Hepatologe mit Praxis in der Hirslanden Klinik in Bern. Für alle drei Genvarianten konnten die Forscher einen eindeutigen sta-

tistischen Zusammenhang mit dem Zirrhose-Risiko belegen. „Menschen mit diesen Genvarianten haben ein fünf- bis zehnfach erhöhtes Risiko, eine Zirrhose zu entwickeln, wenn sie zu viel Alkohol trinken“, sagt Stickel. Zukünftig, so die Hoffnung des Forschers, könnten gefährdete Menschen mit Hilfe eines Gentests ihr Risiko ermitteln – und sich mit einem gesünderen Lebensstil vor ernststen Leberschäden bewahren. Die Ergebnisse der Studie helfen auch, den Entstehungsprozess einer Leberzirrhose besser zu verstehen. Alle drei nunmehr bekannten Gene spielen nämlich eine Rolle im Fettstoffwechsel. „Verstehen wir den Krankheitsverlauf der Leberzirrhose auf molekularer Ebene, können wir zukünftig Therapien entwickeln, mit denen sich der Krankheitsprozess aufhalten lässt“, hofft Stickel. Auch ist denkbar, dass die Genvarianten dabei helfen könnten, die Fettleberhepatitis früher zu diagnostizieren bzw. Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Fettleberentzündung zu erkennen. Stickel ist überzeugt, dass sich solche Tests irgendwann durchsetzen werden. „Bisher gibt es keine diagnostische Möglichkeit, um die gefährliche Fettleberhepatitis schnell und einfach von einer Fettleber zu unterscheiden“, sagt er. „Gentests könnten das ändern und Patienten herausfischen, die besonders gefährdet sind.“ Bis ein solcher Gentest oder aussagekräftige Biomarker in Deutschland verfügbar sein werden, dauert es noch fünf bis zehn Jahre. Fachleute erwarten die Helfer schon jetzt ungeduldig. „Wir sind händeringend auf der Suche nach kostengünstigen und einfach durchführbaren Leberfunktionstests, Biomarkern oder sonstigen Verfahren, um Risikopatienten frühzeitig zu ermitteln“, betont auch Andreas Geier aus Würzburg. Patienten mit einer NASH müssten schließlich halbjährlich per Ultraschall kontrolliert werden, um erste Hinweise auf eine Zirrhose oder Leberkrebs zu entdecken. Doch ist diese Untersuchung nur begrenzt aussagekräftig und die Identifizierung der NASH-Patienten schwierig.

Foto: UKW Würzburg

„Bisher können wir nur mit einer Gewebebiopsie eindeutig sehen, ob es in der Leber eine Entzündung gibt.“ Für seine wachsende Klientel braucht Gastroenterologe Geier jedoch dringend eine Lösung. Als Therapie können die Ärzte bisher nur einen Rat erteilen, den Patienten nicht so gern hören: Ändere dein Leben! Die Pille gegen eine Fettleber existiert schlichtweg (noch) nicht. So ist die Verantwortung jedes Einzelnen gefragt. Das heißt vor allem, die Leber durch eine Umstellung der Ernährung auf fett- und kohlenhydratreduzierte Kost und sportliche Aktivität zu entlasten. Abnehmen wirkt sich vor allem auf den Fettgehalt im Organ aus. Wer sein Gewicht um 15 Prozent reduziert, erleichtert seine Leber in drei Viertel der Fälle von Fett, gleichzeitig verschwindet die Entzündung. Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung ist damit

Hilfe für die Leber

- Bewegung:** Circa 200 Minuten Aktivität pro Woche lassen die Pfunde purzeln. Schon moderate Bewegung tut der Leber gut.
- Gewicht:** Eine Gewichtsreduktion von 15 Prozent erleichtert die Leber in ¾ der Fälle von Fett, eine Entzündung kann verschwinden. Wichtig: keine Nulldiäten. Diese belasten die Leber zu stark.
- Ernährung:** fett- und kohlenhydratarme Nahrung, wenig Zucker und Alkohol. Kaffee (nicht Espresso) wirkt sich positiv auf die Leber aus.

BEATE WAGNER

Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen Magenschmerz Völlegefühl

Iberogast®
Pflanzlich – Schnell wirksam



www.iberogast.de

Iberogast®. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 01/2016. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



- beruhigt die Magenerven
- entspannt die Magenmuskeln
- reguliert die Magenbewegung
- hemmt die Säurebildung
- schützt die Magenschleimhaut

