

DEUTSCHE LEBERHILFE E. V. (HRSG.)

Unter Mitarbeit von Prof. Dr. Ali Canbay, Dr. Mareike Daum, Babette Herder,
Holger Hoffmann, Achim Kautz, Ingo van Thiel

Gesundheitsratgeber Fettleber

Lebensweise ändern – die Leber regenerieren



humboldt

Fettleber – das Wichtigste auf einem Blick

Was ist eine Fettleber?

Bei einer Fettleber befindet sich zu viel Fett in den Leberzellen. Häufige Ursachen sind Übergewicht, Alkohol, Medikamente und/oder Diabetes. Eine einfache Fettleber kann das Befinden beeinträchtigen, führt aber nur selten zum Leberschaden. Wenn die Fettleber jedoch entzündet ist, ist dies ein ernstzunehmender Befund. Man unterscheidet bei diesen Entzündungen die durch Alkohol bedingte ASH (alkoholische Steatohepatitis) und die durch andere Ursachen ausgelöste NASH (nicht alkoholische Steatohepatitis). Durch beide Fettleberentzündungen kann langfristig die Leber vernarben und eine Zirrhose oder Leberkrebs entstehen. Außerdem ist das Risiko für Herzkrankheiten erhöht.

Was sind die Symptome einer Fettleber oder Fettleberentzündung?

Mögliche Symptome sind Druckgefühl im rechten Oberbauch, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

Wie wird eine Fettleberentzündung diagnostiziert?

Bei einer nicht alkoholischen Fettleberentzündung kommen mehrere Faktoren zusammen: Erhöhte Leberwerte, das Bild einer Fettleber im Ultraschall und verfettete bzw. entzündete Leberzellen, wenn man die Leber punktiert. Zur Abgrenzung gehört, dass Patienten nach ihrem Alkoholkonsum befragt werden, um eine nicht alkoholische NASH von einer alkoholischen Erkrankung zu unterscheiden.

Wie wird Fettleber behandelt?

Es gibt keine anerkannte medikamentöse Behandlung der Fettleber. Daher versucht man im Einzelfall, die Ursache herauszufinden und diese auszuschalten. Hierdurch kann eine Fettleber sich teilweise oder ganz zurückbilden. Bei Übergewichtigen wird das Gewicht langsam und vorsichtig reduziert, indem sie ihre Ernährung umstellen und körperlich aktiver werden. Bei Menschen mit Alkoholproblem hilft nur ein absoluter Verzicht. In Studien werden verschiedene Medikamente gegen Fettleber und NASH getestet, endgültig bewährt hat sich jedoch bislang keines.

Wie häufig ist die Fettleber?

Der häufigste Leberbefund in Deutschland; Millionen von Deutschen sind davon betroffen. Bedrohlich wird dieser Befund jedoch nur, wenn zu der Verfettung eine Entzündung hinzukommt.

Wer ist gefährdet?

Übergewichtige, Diabetiker, Menschen mit Alkoholproblem, Frauen in den Wechseljahren, Patienten mit einer Lebererkrankung (z.B. Virushepatitis) und Menschen, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen.

Deutsche Leberhilfe e. V.

DEUTSCHE LEBERHILFE E.V. (HRSG.)

Unter Mitarbeit von Prof. Dr. Ali Canbay, Dr. Mareike Daum, Babette Herder,
Holger Hoffmann, Achim Kautz, Ingo van Thiel

Gesundheitsratgeber Fettleber

Lebensweise ändern – die Leber regenerieren



4 **VORWORT**

7 **FETTLEBER – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 **Wozu ist die Leber eigentlich da?**
- 11 **Fettleber – eine Volkskrankheit**
- 11 Nicht-alkoholische Fettleber
- 12 Fettleberentzündung
- 13 So entsteht eine Fettleber
- 14 Risikofaktoren für die Fettleber
- 18 **Welche Diagnoseverfahren gibt es?**
- 19 Diagnostik im Überblick
- 28 Die Behandlung der Fettleber

31 **SO WIRD DIE FETTLEBER WIEDER SCHLANK**

- 32 **Wenn die Ernährung falsch läuft**
- 34 **Ernährung in Balance**
- 56 **Wie sieht eine gesunde Ernährung konkret aus?**
- 70 **Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen: Tipps und Fallstricke**
- 80 **24 Rezepte für Ihre Gesundheit**

105 **MIT BEWEGUNG GEGEN FETTLEBER**

- 106 **Den Lebensstil ändern lohnt sich**
- 106 **Was Sport für Sie tun kann**
- 113 **Wie komme ich in Bewegung?**
- 120 **Das richtige Maß finden: die Bewegungspyramide**
- 124 **Welche Sportart ist für mich geeignet?**
- 129 **Erholung und Regeneration gehören dazu**

130 **ANHANG**

- 130 **Rezeptregister**
- 131 **Hilfreiche Adressen**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Fettleber ist in Deutschland weit verbreitet und betrifft viele Millionen Bundesbürger. Studien sprechen davon, dass ca. 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung eine Fettleber haben. Das ist etwa jeder vierte Deutsche!

Anders als viele denken, ist die Fettleber nicht nur eine Folge von Alkoholkonsum: Noch häufiger ist diese Erkrankung bei übergewichtigen Menschen, insbesondere wenn das Übergewicht ausgeprägt ist. Bei ihnen kommen in den meisten Fällen dann auch noch Risikofaktoren wie starkes Übergewicht, Bluthochdruck und Insulinresistenz zusammen.

Nicht jede Fettlebererkrankung führt zu schweren Leberschäden. Doch insbesondere wenn sich die Leber entzündet, können ernste Folgen wie eine Narbenleber (Zirrhose) und Leberkrebs entstehen. Zudem erhöhen Fettlebererkrankungen auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fettleber ist auch bei uns in der Beratung ein immer häufigeres Thema. Oft äußern Betroffene den Wunsch nach tiefergehenden Informationen, insbesondere was die Ernährung betrifft. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen Überblick darüber geben, was derzeit über die Fettleber bekannt ist, wie man diese erkennt und was Sie dagegen tun können. Außerdem finden Sie viele schmackhafte Rezeptvorschläge – denn einer Fettleber entgegenzuwirken ist nicht nur gesund, sondern soll auch Spaß machen.

Ihre Deutsche Leberhilfe e.V.

Wer ist die Deutsche Leberhilfe e. V.?

Der Verein Deutsche Leberhilfe e. V. ist eine bundesweit tätige Patientenorganisation. Die Leberhilfe wurde 1987 von engagierten Patienten gegründet und hat sich als Informationsschnittstelle zwischen Ärzten, Leberpatienten und ihren Angehörigen etabliert.

Die Leberhilfe verfolgt als Hauptziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, indem sie Patienten und ihre Angehörigen berät und leicht verständliche Informationsschriften herausgibt. Ein weiteres Ziel des Vereins ist, die Menschen über mögliche Ursachen, Verlauf, Therapie und Verhütung von Leberkrankheiten zu informieren. Langfristig soll dies dazu beitragen, Vorurteile zu entkräften und den schlechten Ruf der Lebererkrankungen als „selbstverschuldete“ Krankheiten zu verbessern.



Prof. Dr. Ali Canbay



Dr. Mareike Daum



Babette Herder



Holger Hoffmann



Achim Kautz



Ingo van Thiel



FETTLLEBER – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Die Leber ist ein hochkomplexes und sehr wichtiges Organ. In diesem Kapitel lesen Sie, wozu die Leber überhaupt da ist und welche Aufgaben sie hat. Und Sie erfahren, welche Arten von Fettleber es gibt, wie sie entsteht, welche Risiken darüber hinaus bestehen und wie man die Erkrankung feststellen kann.



Wozu ist die Leber eigentlich da?



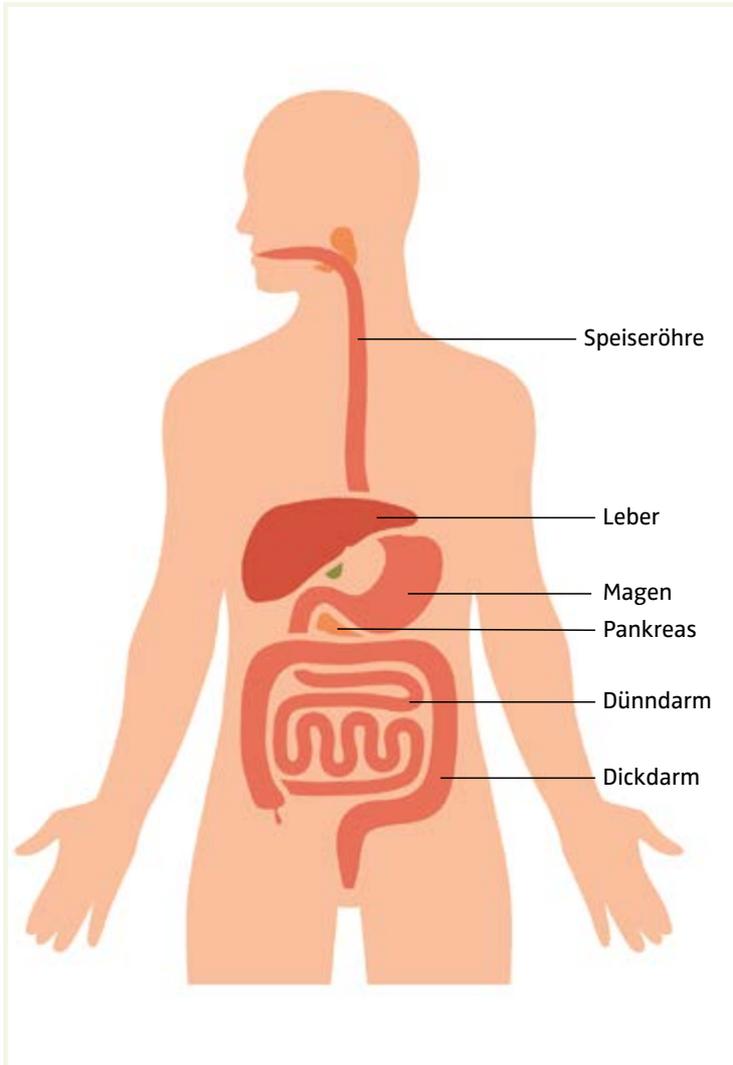
Die Leber ist die Fabrik des Körpers. Ohne sie könnten wir gar nicht leben.

Die Leber ist die Fabrik des Körpers. Ohne sie könnten wir gar nicht leben. Kein anderes Organ übernimmt so viele unterschiedliche Aufgaben wie die Leber. Sie ist sowohl für die Aufnahme von Nährstoffen als auch für den Stoffwechsel und für den Abbau von Giften verantwortlich. Sie reguliert den Fett- und Zuckerverstoffwechsel sowie den Mineral-, Vitamin- und Hormonhaushalt. Ebenso gehört der Aufbau wichtiger Eiweiße (Proteine) zu den Aufgaben der Leber. Außerdem ist die Leber ein Speicherort für Zucker, Fette, Proteine und Vitamine, die je nach Bedarf umgewandelt und dem Körper zugeführt werden.

Täglich fließen fast 2.000 Liter Blut durch die Leber, das sind pro Minute anderthalb Liter. Bei einem erwachsenen Menschen, der ca. vier bis sechs Liter Blut im Körper hat, fließt es also jeden Tag 350- bis 500-mal durch die Leber. Dieses Organ ist mit etwa anderthalb Kilo Gewicht die größte und schwerste Drüse des Menschen. Sie besteht aus zwei Leberlappen, einem größeren rechten und einem kleineren linken Leberlappen. Diese unterteilen sich in 50.000 bis 100.000 Funktionseinheiten, die sogenannten Leberläppchen. Die Leber spielt eine entscheidende Rolle für das Gleichgewicht im Organismus und die Energieversorgung des Körpers. Wenn sie komplett ausfällt, etwa bei Leberversagen, besteht höchste Gefahr für uns, weil ihre Aufgaben lebenswichtig sind:

Die Leber entgiftet das Blut und reinigt es von Krankheitserregern, Schadstoffen wie z. B. Umweltgiften und Abfallprodukten, die beim Abbau von Medikamenten oder der Verdauung entstehen. Zu solchen Abbauprodukten gehört z. B. auch das giftige Ammoniak, das beim Abbau von Aminosäuren im Darm anfällt. Solche schädlichen Substanzen werden abgebaut und mit der Galle über den Darm ausgeschieden. Die Leber bildet außerdem einen Teil des Immunsystems, das für die Blutgerinnung, Wund-

heilung und die Abwehr von Viren und Bakterien zuständig ist. Die von der Leber produzierte Galle sorgt mit für die Fettverdauung und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.



Die Lage der Leber in unserem Körper.

Die wichtigsten Aufgaben der Leber

Speicher: Die Leber sorgt für Reserven im Organismus. Sie speichert wichtige Nährstoffe wie Zucker, die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und Mineralstoffe wie etwa Eisen. So kann die Leber die anderen Organe und Zellen im Körper bei Bedarf mit Vorräten versorgen.

Fabrik: Die Leberzellen stellen viele wichtige Stoffe in unserem Körper her: Eiweiße, Blutgerinnungsfaktoren, Zucker, Fettsäuren und das Cholesterin.

Entgiftung: Die Leber verhindert als eine Art Filter zwischen Darm und dem restlichen Körperkreislauf, dass Krankheitserreger und Schadstoffe aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Sie fängt giftige Substanzen ab und entgiftet sie in den Leberzellen, macht sie also zu unschädlichen Stoffen, die mit dem Urin ausgeschieden werden.

Ausscheidung: Die Leber scheidet über die Galle Substanzen wie Bilirubin und Cholesterin sowie Medikamente und ihre Stoffwechselprodukte aus. Außerdem macht sie zahlreiche fettlösliche Stoffe wasserlöslich, so dass diese mit dem Urin den Körper verlassen können.

Drüse: Täglich produziert die Leber bis zu einem Liter Galle. Diese wird in der Gallenblase gespeichert und in den Zwölffingerdarm ausgeschüttet, wenn wir essen. Der wichtigste Bestandteil der Galle sind die Gallensäuren, die für die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung notwendig sind.

Immunsystem: Die Leber unterstützt das Immunsystem und hilft bei Blutgerinnung, Wundheilung und der Abwehr von Viren und Bakterien.

Fettleber – eine Volkskrankheit

Viele denken bei dem Wort „Fettleber“, dass man diese doch nur durch übermäßigen Alkoholkonsum bekommen könnte – und wiegen sich in falscher Sicherheit, wenn sie gar nicht oder nur gelegentlich mal ein Gläschen trinken. Eine Fettleber kann aber auch ganz ohne Alkohol entstehen!

Nicht-alkoholische Fettleber

Man unterscheidet deshalb zwischen alkoholischer und nicht-alkoholischer Fettleber. Letztere wird auch als NAFLD bezeichnet. Diese Abkürzung kommt aus dem Englischen und steht für „Non-Alcoholic Fatty Liver Disease“, also eine Fettlebererkrankung, die nicht durch Alkohol bedingt ist, sondern durch Ernährung, fehlende Bewegung und den Stoffwechsel. Bei der nicht-alkoholischen Fettleber wird zwischen zwei Verlaufsformen unterschieden: der einfachen Fettleber und der Fettleberentzündung.

In diesem Ratgeber geht es vor allem um die nicht-alkoholische Fettleber. Diese ist sehr weit verbreitet und in erster Linie durch Übergewicht, Störungen des Fettstoffwechsels und Diabetes bedingt. Wenn sich zu viel Fett im Körper befindet, betrifft dies häufig auch die Leber. Denn irgendwo muss das ganze Fett ja hin! Normalerweise hat die Leber nur einen Fettanteil von 5 %. Bei einer Fettleber sind aber 50 % oder mehr der Zellen verfettet.

Immer mehr Menschen leiden an Fettleber – in Deutschland wahrscheinlich jeder Dritte. Warum sind die Zahlen in den letzten Jahren so stark gestiegen? Im Wesentlichen liegt dies an unserem veränderten Lebensstil. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, also zu süß, zu fett, oft in Kombination mit zu wenig Bewegung führen oft zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme bis hin zu massivem Übergewicht, der sogenannten Adipositas.



Man unterscheidet zwischen alkoholischer und nicht-alkoholischer Fettleber.

Gerade bei Männern findet sich immer häufiger eine nicht-alkoholische Fettleber. Das Risiko steigt, je größer der Bauchumfang und je höher der Body-Mass-Index ist und je stärker die sogenannten Lipide, also die Fettwerte im Blut, erhöht sind.

Wir kommen im weiteren Verlauf auf einige dieser Punkte noch zu sprechen. Lassen Sie uns hier zunächst erläutern, wie eine solche Fettleber entsteht: Wie der Name schon sagt, befindet sich bei der Fettleber zu viel Fett in den Leberzellen. Dafür gibt es viele Gründe. Übergewicht, Diabetes und Alkohol sind mögliche Faktoren.

Nicht jede Fettlebererkrankung führt zu dauerhaften Leberschäden. Aber gesund ist eine Fettleber nie! Das Organ kann seine vielfältigen Aufgaben im Stoffwechsel nicht mehr so gut erfüllen wie vorher: Viele Menschen sind dann müde und unkonzentriert, manche haben zudem ein Druckgefühl im Oberbauch. Die Leber selbst hat zwar keine Nerven und tut nicht weh; doch wenn die Leber durch die Fetteinlagerung vergrößert ist und auf das umgebende, empfindliche Gewebe drückt, kann man trotzdem Schmerzen haben.

Fettleberentzündung

Eine Fettleber erhöht auch das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes. Und für die Leber selbst wird es spätestens dann gefährlich, wenn sich die verfetteten Leberzellen auch noch entzünden. Dann spricht man von einer Fettleberentzündung. Diese wird auch als nicht-alkoholische Steatohepatitis (umgangssprachlich auch Fettleber-Hepatitis) bezeichnet oder kurz als NASH (englische Aussprache: „näsch“). Die NASH ist eine besonders ernste Verlaufsform. Durch die Entzündung kann die Leber auf Dauer vernarben. Außerdem kann ein Lebertumor entstehen. Schon jetzt sind Zirrhose- und Leberkrebskrankungen durch NASH für jede zehnte Lebertransplantation verantwortlich, Tendenz steigend.



Eine Fettleber erhöht auch das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes.