

Fettleber – häufigste Lebererkrankung kann durch Diät und Bewegung vermieden und geheilt werden

Auch Krankheitsursachen sind abhängig von Trends: Früher waren Alkohol und fettes Essen die Hauptursachen für die Entstehung einer Fettleber. In den letzten Jahren zeigt sich, dass die häufigste Lebererkrankung in Deutschland immer öfter durch einen bewegungsarmen Lebensstil und ungesunde Ernährung ausgelöst wird. Viele Betroffene ahnen nichts von ihrer Fettlebererkrankung, die ernsthafte Folgen haben kann. Mit der Frage „Ist Ihre Leber gesund?“ lenken die Ausrichter des Deutschen Lebertages - Gastro-Liga e. V., Deutsche Leberstiftung und Deutsche Leberhilfe e. V. - die Aufmerksamkeit bereits im Vorfeld des bundesweiten Aktionstages am 20. November 2018 auf die „Trenderkrankung“ Fettleber.

„Zu den Ursachen, die meistens in Kombinationen zu einer Fettlebererkrankung führen, zählen neben falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht, starker Alkoholkonsum oder auch ein bestehender Diabetes mellitus“, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und führt weiter aus: „Eine Fettlebererkrankung kann auch durch seltene genetische Ursachen bedingt sein. Dies sollte insbesondere bei schlanken Patienten mit ausgeprägter Fettleber berücksichtigt werden.“

Leberexperten sind sich einig: Nur ein Arztbesuch kann Gewissheit geben. Damit eine erkrankte Leber noch in einem frühen Stadium der Erkrankung entdeckt und durch einen veränderten Lebensstil geheilt werden kann, ist der Test der Leber-Blutwerte wichtig. Dieser gehört in der Regel nicht zu den Routine-Untersuchungen.

Speziell übergewichtige Menschen und Patienten mit einem Diabetes mellitus sollten beim Arztbesuch eine mögliche Lebererkrankung thematisieren und abklären.

Mediziner unterscheiden zwischen einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL) und einer alkoholischen Fettleber (AFL) – häufig ist es schwierig, diese Unterscheidung eindeutig zu treffen. Im ersten Stadium der Erkrankung handelt es sich bei beiden Erkrankungsvarianten um eine reine Fettleber, die keine entzündlichen Reaktionen aufweist. In der zweiten Phase, die jeder zweite Betroffene entwickelt, zeigt die Leber bereits entzündliche Reaktionen, man spricht von einer Steatohepatitis. Aus dieser Fettleberhepatitis kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) und im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) entwickeln. Auch Leberzellkrebs zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen einer entzündeten Fettleber.

Es gibt bislang keine anerkannte medikamentöse Behandlung der Fettleber: „Aktuell sind verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Wirkprinzipien in verschiedenen Stadien der Entwicklung. Reduzierung des Körpergewichts führt in jedem Fall zur Reduzierung von Leberfett und Fibrose“, sagt Professor Manns.

Diesen direkten Zusammenhang von Körpergewicht, Fitnesslevel und Lebergesundheit bestätigen immer mehr aktuelle Studienergebnisse: Bereits eine Gewichtsreduktion von über zehn Prozent bewirkt in den meisten Fällen die Rückbildung einer nicht-alkoholischen Steatohepatitis (NASH) und

eine Verbesserung einer Leberfibrose.

Vielen Menschen ist dieser direkte Zusammenhang zwischen dem Risikofaktor Lebensstil und Fettlebererkrankung nicht bekannt. Und die Frage „Ist Ihre Leber gesund?“ wird vermutlich auch von medizinischer Seite zu selten gestellt. Um unter anderem für den aktuellen Themenkomplex „Fettleber und Lebensstil“ mehr Aufmerksamkeit in der Bevölkerung und auch bei hausärztlichen und fachärztlichen Versorgern zu generieren, stellen die Ausrichter die Lebergesundheit am 20. November 2018 bundesweit im Rahmen des 19. Deutschen Lebertages in den Fokus. Das Besondere in diesem Jahr: Bei zwei kostenfreien Telefonaktionen werden Leber-Experten die individuellen Fragen zu Leber und Lebererkrankungen beantworten. Die Details zu diesen Lebertag-Telefonaktionen werden rechtzeitig veröffentlicht.

Mehr Infos zum 19. Deutschen Lebertag unter: <http://www.lebertag.org>

Die Ausrichter des Deutschen Lebertages am 20. November 2018:

Weitere Informationen:

<http://www.lebertag.org>