



NEUE
SERIE!

© Sebastian Kaulitzki / fotolia.com

Volkskrankheit Fettleber

In den westlichen Industrieländern hat jeder Fünfte eine Steatosis hepatis. Schuld daran ist in den meisten Fällen ein ungesunder **Lebensstil**: zu fettes Essen, zu wenig Bewegung und zu viel Alkohol.

Normalerweise verstoffwechselt die Leber Fettsäuren und Glukose zu Triglyceriden, die als Energieträger ins Blut abgegeben werden können. Werden sie vom Körper aufgrund von Nahrungsüberschuss oder Bewegungsmangel nicht benötigt, speichert die Leber sie zunehmend in den Liposomen ihrer Zellen. Dies ist auch der Fall, wenn durch genetisch bedingte Stoffwechselstörungen zu viele

Fette produziert werden. Dann können auch junge und normalgewichtige Menschen betroffen sein, genauso, wenn Medikamente wie Paracetamol, ASS, Steroide und bestimmte Antibiotika die Ursache sind. In den meisten Fällen ist aber eine aus der Balance geratene Energiebilanz die Ursache einer Fettleber. Während der Fettgehalt des gesunden Organs etwa 5 Prozent beträgt, kann er bei einer Fettleber auf bis zu 50 Prozent ansteigen. Bei fast

allen nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen (NAFLD) weisen die Betroffenen Übergewicht, ein metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus sowie hohe Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte auf.

Zu viel Alkohol Eine Fettleber kann aber auch durch übermäßigen Alkoholkonsum entstehen. Man spricht dann von einer alkoholischen Fettleber (ALD, alcoholic liver disease). Durch den Alkoholabbau steigt in der Leber der Fettsäuregehalt an. Die überschüssigen Fettsäuren werden dann zu Triglyceriden verstoffwechselt und in den Hepatozyten gespeichert.

Zu wenig Nahrung Erstaunlicherweise kann eine Fettleber aber auch die Folge von Mangel- oder gar Unterernährung sein. Das Organ ist nämlich in der Lage, bei kurzfristiger energetischer Unterversorgung durch Glukoneogenese den Energieträger Glukose zu synthetisieren. Allerdings funktioniert das nur mithilfe bestimmter Eiweiße. Werden diese dem Körper nicht zugeführt oder können nicht hinreichend aus Muskelgewebe gewonnen werden, ist die Glukoneogenese gestört, sodass die als Zwischenprodukt gebildeten Triglyceride nicht mehr verwertet werden können und in der Leber abgelagert werden.

Symptome? Negativ! Eine Fettleber kann jahrelang unbemerkt bleiben. Vielleicht fühlen sich Betroffene ein wenig schlapp, haben Blähungen und Völlegefühl, jedoch keine Schmerzen. Ein Umstand, der die Fettleber gefährlich macht, denn je länger sie unbehandelt bleibt, desto größer ist das Risiko, dass sich das Lebergewebe verändert und es zu einer Entzündung (Hepatitis) oder gar einer Zirrhose kommt. So-

lange das Lebergewebe jedoch noch nicht umgebaut, sondern lediglich verfettet ist, kann sich die Erkrankung vollständig zurückbilden. Eine Fettleber wird jedoch meist nur bei einer Routineuntersuchung entdeckt, zum Beispiel, wenn eine Blutuntersuchung erhöhte Leberenzymwerte zeigt und der Arzt die Ursache abklären will. Dann kann er eine Fettleber bereits mittels Bauchultraschall erkennen, da ihr dichteres Gewebe sie auf dem Bild besonders hell erscheinen lässt. Um den Fettgehalt genau zu bestimmen, kann entweder eine Biopsie oder ein Kernspin eingesetzt werden. Dabei werden drei Grade unterschieden:

► **Leichtgradig:** Weniger als ein Drittel der Leberzellen sind verfettet

- **Mäßig:** Mehr als ein, aber weniger als zwei Drittel der Leberzellen sind verfettet
- **Schwer:** Mehr als zwei Drittel der Leberzellen sind verfettet.

Lebensgewohnheiten verändern Bei der ernährungsinduzierten Fettleber hilft eine spezielle Diät. Sie besteht aus einer mäßigen Gewichtsreduzierung und fettarmer Ernährung mit Vollkornprodukten, pflanzlichen Fetten und wenig

Zucker. Dazu kommt regelmäßige Bewegung, mindestens zwei- bis dreimal pro Woche. Ein Vitamin-B-Mangel verhindert ebenfalls einen normalen Fettstoffwechsel und kann da-

oder nicht. Sind Medikamente die Ursache für die Beschwerden, müssen diese natürlich umgehend in Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt oder ersetzt werden. Bei angeborenen oder er-

»Alkohol ist bei einer Fettleber komplett zu vermeiden, unabhängig davon, ob sie durch ihn hervorgerufen wurde oder nicht.«

her die Erkrankung begünstigen. Ihre Kunden sollten deshalb auf eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin achten. Alkohol ist bei einer Fettleber komplett zu vermeiden, unabhängig davon, ob sie durch ihn hervorgerufen wurde

worbenen Stoffwechselstörungen, die nicht mit Übergewicht einhergehen, können Lipidsenker verschrieben werden. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

Anzeige

Magnesium der **EXTRA-KLASSE**

- Fruchtiges Trinkgranulat
- Schnelles Direktgranulat
- Praktische Kapseln

**EXTRA
STARK**
mit 400 mg
Magnesium



Inhaltsstoff: Magnesiumcitrat



Inhaltsstoffe: Magnesiumcitrat mit -oxid



Inhaltsstoff: Magnesiumoxid

Profitieren Sie von der Magnesium-Marke mit dem stärksten Wachstum in der Apotheke*. Jetzt EXTRA-Umsatz sichern.

Info-Hotline 089 99 65 53-137 · Fax 089 99 65 53-888 · info@diasporal.de · www.diasporal.de · Protina Pharm. GmbH · Ismaning