

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 1 . 0 2 . 2 0 1 6



Risiko Fettleber

Jeder dritte erwachsene Deutsche hat eine so genannte Fettleber. Mediziner warnen, die Leberveränderung als harmlos abzutun. Daraus kann sich eine Leberentzündung, eine Zirrhose und am Ende sogar Leberkrebs entwickeln. Eine spezielle Leberfastenkur soll Abhilfe schaffen. Doch wie funktioniert sie?

Mit der Diagnose Fettleber wurden die Patienten früher sofort als Trinker abgestempelt. Das liegt daran, dass vor allem ein übermäßiger Alkoholenuss zur Fetteinlagerung in dem Organ führen kann. Heute weiß man, dass auch andere Faktoren für folgenschwere Umbauprozesse verantwortlich sein können. Eine hochkalorische Ernährung, Übergewicht, viel Bauchfett, Insulinresistenz, schlechte Cholesterin- und Triglyceridwerte oder drastische Fastenkuren lösen die Leberverfettung ebenfalls aus. Man spricht in den Fällen von einer so genannten nicht alkoholbedingten Fettleber. Es gibt auch Hinweise darauf, dass vor allem ein hoher Konsum von Fruktose, zum Beispiel in Limonaden, dazu beiträgt. Normalerweise liegt der Fettanteil der Leber unter 5 Prozent. Von einer Fettleber geht man aus, wenn mehr als 50 % der Leberzellen von der Fetteinlagerung betroffen sind oder wenn der Gewichtsanteil des Fettes

in der Leber mehr als 10 % des Gesamtgewichts übersteigt. Die Leber ist dabei stark vergrößert und weich.

Tödlicher Teufelskreis

Die Auslöser und Risikofaktoren von Herz-Kreislaufkrankungen sind die gleichen wie die einer Fettleber. Zu viel Bauchfett, schlechte Blutfettwerte und ein Abstumpfen des Körpers gegen Insulin schädigen die Gefäße und auch den Stoffwechsel in der Leber. Deshalb zeigt die Diagnose Fettleber Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen an. Eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung kann auch der Diagnose eines Diabetes mellitus vorausgehen. Umgekehrt hat ein Typ-2-Diabetiker ein zweifach erhöhtes Risiko für eine chronische Lebererkrankung wie Fettleber, Fettleberhepatitis und ihre Folgen Leberzirrhose und/oder Leberkrebs. Auch das Risiko einer chronischen Niereninsuffizienz ist bei nichtalkoholischer Fettlebererkrankung erhöht.

Dr. Lekutat zum Hausbesuch bei Swen Rauch

Obwohl er noch relativ jung ist stellen die Ärzte bei Swen Rauch seit Jahren viel zu hohe Leberwerte fest. Er macht sich Sorgen, denn in seiner Familie sind bereits zwei Großmütter an einer Zirrhose verstorben. Zum Alkohol greift der 38jährige selten. Daran kann es also nicht liegen. Besorgt meldet sich der junge Mann über Facebook für die Hauptsache gesund Sprechstunde bei Dr. Carsten Lekutat an. Der Allgemeinmediziner fährt rasch zum Hausbesuch nach Jena. Swen Rauch erzählt, dass er bereit seinen Ultraschall an der Leber und sogar eine Leberpunktion hatte. Seine Ärzte vermuten, er hat eine Fettleber. Eine Therapie bekommt er nicht. Er fürchtet, dass seine Leber über die Jahre immer mehr zerstört wird, wenn sich nichts ändert. Dr. Lekutat untersucht ihn. Für sein Alter hat Swen zu viele Kilos auf den Rippen. Bei 1,95m wiegt er stolze 115kg. Beim Check seiner Laborzettel fallen die deutlich zu hohen Leberwerte auf. Eine Blutdruckmessung zeigt, er hat bereits Hochdruck. Seine Werte: 180/100. Beim Blick in den Kühlschrank deckt Carsten Lekutat neben dem Übergewicht eine zweite mögliche Ursache für die Leberwerte auf: Das ganze Gemüsefach von Swen Rauch ist voller Medikamente. Der junge Mann muss verschiedene Präparate gegen Hochdruck und gegen eine Schmerzerkrankung einnehmen. Dr. Lekutat lädt den Jenaer ins Studio ein und holt den namhaften Leberspezialisten Prof. Dr. Thomas Berg vom Universitätsklinikum Leipzig dazu. Sie entwickeln gemeinsam eine Strategie für Swen Rauch. Als erstes muss der Speck weg. Mit einer speziellen kohlenhydratarmen Kost soll sich der junge Mann die nächsten Monate ernähren. Süßes, Obst und Getreideprodukte soll er meiden, dafür viel Eiweißreiches, am besten Fisch, Eier und Milchprodukte, und reichlich Gemüse essen. Die Ärzte checken alle Pillen von Swen Rauch und ersetzen Präparate, die die Leber belasten durch andere. Die Mediziner sind sicher, bei der Wiedervorstellung in ein paar Wochen wird der junge bereits erste Verbesserungen bei seinen Leberwerten sehen können.

Bin ich betroffen?

Leberveränderungen verursachen keine Schmerzen und werden meist eher zufällig entdeckt. Eventuell könnten Betroffene ein Druckgefühl oder Schmerzen im rechten Oberbauch empfinden. Bei Auffälligkeiten der Leberwerte wird der Arzt mögliche Ursachen wie Alkoholmissbrauch, endokrine Störungen, familiäre Fettstoffwechselerkrankungen oder auch eine chronische Hepatitis C abklären und wenn möglich behandeln. Besonders schwierig in diesem Zusammenhang ist die Abgrenzung von der alkoholischen Fettlebererkrankung. Von Missbrauch ist auszugehen, wenn die empfohlenen Grenzwerte für Alkohol < 30 g Alkohol pro Tag für Männer bzw. <20 g pro Tag für Frauen überschritten werden. Sind all diese Ursachen ausgeschlossen, können z.B. ein Blutbild, die Bestimmung der Blutfette, ein Leberultraschall, eine Messung der Lebersteifigkeit (Fibroscan) und eine Leberpunktion die Diagnose der nicht alkoholbedingte Fettleber festigen.

Leberwerte verstehen

Die Bezeichnung "Leberwerte" steht für die Konzentration bestimmter Enzyme im Blut. Dem Patienten fallen hier häufig drei Parameter auf dem Laborzettel auf. Die Transaminasen **GPT** (auch ALT oder ALAT) und **GOT** (auch

AST oder ASAT) sowie das **Gamma-GT (GGT)**. Ein Wert alleine sagt nichts über den Zustand der Leber aus. Der Arzt beurteilt diese und gegebenenfalls weitere immer zusammen. Gehen Leberzellen zugrunde, tritt die GPT aus ihnen aus und gelangt in das Blut. Ein erhöhter Wert weist also auf einen möglichen Leberschaden hin (z.B. durch Alkohol, Medikamente, Entzündungen etc.) Der GOT-Wert kann zum Beispiel bei Lebererkrankungen wie etwa Hepatitis oder bei einem Herzinfarkt erhöht sein. Der GGT ist ein empfindlicher Parameter, der schon bei geringem Alkoholkonsum erhöht sein kann. Er steigt aber auch aus anderen Gründen zum Beispiel bei Erkrankungen der Gallenblase. Ein auffälliger Gamma-GT-Wert kann also einen Alkoholmissbrauch nicht beweisen, sondern nur allgemein auf eine mögliche Schädigung der Leber (oder eine Veränderung in den Gallengängen) hindeuten.

Eine spezielle Therapie der nicht alkoholischen Fettleber existiert bislang nicht. Als beste Therapie gilt die Gewichtsreduktion und Kampf gegen die Insulinunempfindlichkeit, denn die Leber kann das eingelagerte Fett abbauen und wieder vollkommen gesund werden. Studien zeigen, dass dazu jedoch eine Gewichtsreduktion von mindestens drei bis fünf Prozent des Körpergewichts erforderlich ist. Besonders günstig scheint sich eine kalorienreduzierte, kohlenhydratarme Ernährung auf die Leber auszuwirken und das sogar ohne zusätzliches Bewegungstraining. Körperliches Training allein (ohne Gewichtabnahme) hat einen weniger ausgeprägten Effekt. Studien zeigen, dass durch Gewichtsreduktion und Ausdauertraining die Leberwerte zurückgingen, sich die Insulinresistenz verbesserte und sich der Fettgehalt der Leber verringerte.

Wie die Leber ihr Fett weg bekommt

Wenn man sich früher leberschonend ernähren sollte, dann bedeutete das den Verzicht auf Fett und Eiweiß. Stattdessen sollten mehr Kartoffeln, Reis und Nudeln, also Kohlenhydrate, verzehrt werden. Diese Leberschonkost ist gilt heute als überholt. Neue Studiendaten belegen, dass eine kalorien- und kohlen-

hydratreduzierte Kost mit erhöhtem Eiweißanteil schneller und zuverlässiger Triglyzeridwerte und die Insulinresistenz senken.

Auf Basis dieser Erkenntnisse hat der Münchner Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm ein spezielles Ernährungsprogramm zur Behandlung der Fettleber entwickelt. Sein Leberfasten basiert auf vier Grundprinzipien: kalorienreduziert, kohlenhydratreduziert, eiweißbetont und fettmodifiziert. Die Diät sollte zu 20 bis 30 Prozent aus Eiweiß, zu 40 bis 50 Prozent aus Fett und nur zu 20 bis 30 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen. "Mit Leberfasten werden in einer nur 14-tägigen intensiven Fastenphase Leber und Bauchspeicheldrüse so weit entfettet, dass sie wieder funktionsfähig sind", erklärt Worm.

Das Konzept Leberfasten

Es gibt eine sanfte Form, die sich über drei Monate erstreckt und eine intensive Variante, die 14 Tage andauert. Bei Vorerkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck sollten beide Programme nur in Absprache mit dem Hausarzt durchgeführt werden. In beiden Fällen wird die Nahrung so umgestellt, dass sie sehr wenige Kohlenhydrate enthält. Außerdem werden deutlich weniger Kalorien pro Tag aufgenommen

(sanft: 1200kcal/Tag; intensiv: 1000 kcal/Tag). Die Nahrungsaufnahme sollte auf täglich zwei bis drei Mahlzeiten verteilt werden. Das Kochen und die Auswahl der Zutaten ist dabei nicht ganz einfach, denn viele Lebensmittel haben einen zu hohen Kohlenhydratanteil. Es kostet also einiges an Vorbereitung, um die Grenze von maximal 60 Gramm Kohlenhydrate pro Tag nicht zu überschreiten. Der Körper reagiert schnell auf den Zuckerentzug. Schon nach einem Tag können sich Kopfschmer-

zen, Müdigkeit oder Frieren einstellen. Das vergeht jedoch schnell. Wichtig ist auch, viel zu trinken. Allerdings soll man hier nur zu zuckerfreien Getränken wie Wasser und ungesüßtem Tee greifen. Ob nun drei Monate oder zwei Wochen: An die Fasten- oder Reduktionsphase schließt sich eine sogenannte Stabilisierungsphase an. Hier wird die Energiezufuhr leicht angehoben (1400 – 1500 kcal täglich).

Beratungsmöglichkeiten / Selbsthilfeorganisationen

Deutsche Leberstiftung

BundesArbeitsGemeinschaft Leber (BAG Leber)

Deutsche Leberhilfe e.V.

Zwischen Fluch und Segen – Dr. Internet

Vier von fünf Nutzern des Netzes suchen nach Gesundheitsinformationen. Längst ist es nicht nur bei jungen Menschen zum wichtigen Rechercheinstrument in Sachen Gesundheit geworden. Von Onlinearzt bis Hausmittelchen - das Spektrum der unzähligen Medizinseiten ist breit gefächert. Eine deutsche Krankenversicherung hat mehr als 41 Millionen Google-Suchen zu Gesundheitsfragen in einer Studie analysieren lassen und 100 Ratgeberseiten überprüft. Erschreckendes Ergebnis ist, mehr als 30 Prozent der bewerteten Webseiten schnitten mit „mangelhaft“ oder sogar „ungenügend“ ab. Über alle 100 Webseiten hinweg wurde gerade einmal die Durchschnittsnote „ausreichend“ (4+) erzielt.

Die 50 meistgesuchten Krankheiten im Netz

Schilddrüsenvergrößerung	HIV	Brustkrebs
Diabetes	Angststörung	Inkontinenz
Hämorrhoiden	Rückenschmerzen	Niereninsuffizienz
Magenschleimhautentzündung	Hepatitis B	Kurz- und Weitsichtigkeit
Magersucht	Koronare Herzkrankheit	Krampfadern
Neurodermitis	Burn-out	Prostatakrebs
ADHS	Wechseljahrbeschwerden	Degenerative Veränderung der Wirbel
Depression	Akne	Nicht oder nur teilweise durchgebrochene Zähne
Durchfall	Schwindel	Heuschnupfen
Bluthochdruck	Haarausfall	Divertikulose
Kopfschmerzen	Chronische Bronchitis	Häufiges Wasserlassen
Rheuma	Schnupfen	Erektionsstörung
Schlafstörungen	Demenz	
Bandscheibenvorfall	Übergewicht	
Fettstoffwechselstörung	Schwerhörigkeit	
Darmkrebs	Grüner Star	

Quelle: Studie „Praxis Dr. Internet“, Central Krankenversicherung

Von Fitnessarmband bis Smartphone

Immer mehr Menschen überwachen ihren Körper selbst und erfassen Unmengen von Körperdaten. Da werden die Herzfrequenz gemessen, die Schlafphasen überwacht, der Energieverbrauch ermittelt, die Einnahme von Medikamenten geplant und vieles mehr. Tausende digitale Helfer in Sachen Fitness, Wellness und Gesundheit stehen den Verbrauchern zur Verfügung. In Dresden, am Institut für Gesundheitswissenschaften und Public Health, erforscht Prof. Dr. Joachim Kugler Nutzen und Risiken solcher Angebote: „Ich schaue zum Beispiel auf deren Messgenauigkeit, denn auf die müssen die Nutzer vertrauen können. Bei Wellness-Apps oder Fitnessarmbändern, die zum Beispiel den Kalorienverbrauch schätzen, da darf es Toleranzen geben, denn sie sind eher eine Motivationshilfe.“

Fitnessarmbänder: Die so genannten Livetracker liegen voll im Trend. Je nach Produkt können sie unsere Schritte zählen, überwachen den Schlaf, messen die Herzfrequenz, errechnen Kalorienverbrauch und Energieumsatz. Zumeist werden sie mit einer App auf dem Smartphone ausgelesen. Bunte Diagramme zeigen dem Nutzer die Messwerte an. Aber nicht nur das. Armband und App motivieren mit kleinen Nachrichten auf dem Smartphone, mehr Schritte zu gehen, weniger zu Essen und früher zu Schlafen. Das Urteil unseres Experten: „Zum Schritte zählen reicht es, alle anderen Messwerte sind meist ungenau. Besonders bei der Pulsfrequenz gibt's große Defizite. Vorsicht bei Dauergebrauch! Es sind häufig Weichmacher im Armband enthalten, die vom Körper aufgenommen werden können.“

Erinnerungs-Apps

Wer beispielweise täglich Tabletten nehmen muss, der profitiert von so genannten Erinnerungs- Apps. Sie sagen uns, wann Zeit ist für die nächste Pille ist, machen unseren Medikamentenplan für Ärzte und Apotheker transparent, warnen zum Teil sogar vor Wechselwirkungen. Unser Expertenurteil: „Es gibt Menschen, die lieben einen Terminkalender, der sie erinnert. Besonders sie sind mit diesen Apps sehr gut bedient.“

Digitale Patiententagebücher

Diese Apps bieten die Möglichkeit, Messwerte digital zu protokollieren. Wer täglich seinen Blutdruck feststellen muss, kann diese Daten hier eintragen und dem Arzt zur Verfügung stellen. Unser Experte sagt: " Im Falle von Blutzuckermessungen geht es sogar soweit, dass einige Zuckermessgeräte das Ergebnis automatisch auf einer App speichern. Digitale Patiententagebücher sind hilfreich!"

Buchtipp

Dr. Carsten Lekatat: „Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können“
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio

Prof. Dr. Thomas Berg, Hepathologe Leipzig

Dr. med. Max Wunderlich, Gesundheitsmanager der Central Krankenversicherung

Prof. Dr. med. Arne Rodloff, Mikrobiologe, Leipzig

Swen Rauch, Patient, Jena

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 18.02.2016

„Kalte Füße, Schilddrüse & Abnehmen“