

Zucker ist Gift- wie gesunde Ernährung vor Fettleber schützt

Eine Fettleber kann zu schweren Folgeerkrankungen führen, von der Leberentzündung (Hepatitis) bis zur gefährlichen Leberzirrhose oder einem vollständigen Organversagen. Wer glaubt, dass nur regelmäßiger Alkoholkonsum die Leber schädigt, irrt jedoch: Falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen der sogenannten nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL), die als Wohlstandskrankheit in Deutschland immer häufiger diagnostiziert wird. Jede*r Dritte hat heute bereits eine vergrößerte Leber, oft ohne es zu wissen. Professor Dr. Jörg Schlaak ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen. Im Interview erklärt der Leberspezialist, wie man sich vor den zahlreichen Gesundheitsrisiken einer Fettleber wirksam schützen kann.

Herr Professor Schlaak, wie entsteht eine Fettleber?

Professor Schlaak: Man spricht von einer Fettleber, wenn sich in diesem Organ so viel Fett angelagert hat, dass man es im Ultraschall oder in Gewebeprobe erkennen kann. Die alkoholische Fettleber wird durch übermäßigen Alkoholkonsum verursacht, wie der Name schon verrät. In Deutschland und anderen Industrienationen tritt mittlerweile jedoch häufiger die sogenannte nicht-alkoholische Fettleber auf. Ursachen dieser Erkrankung sind oft eine falsche Ernährung in Verbindung mit einem permanenten Bewegungsmangel. Auch Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 sind häufig betroffen. Umgekehrt kann eine Fettleber Diabetes be-



Mit der Ultraschall-Untersuchung können schon kleine Veränderungen in der Leber entdeckt werden.

günstigen. Die Gesundheitsrisiken sind vielfältig und teils gravierend, wenn die Fettleber nicht früh genug erkannt und behandelt wird.

Zu fettiges Essen ist also eine Hauptursache?

Professor Schlaak: Die Bezeichnung Fettleber legt dies nah, aber viel schwerwiegender ist der hohe Zuckerkonsum. Süßigkeiten, stark zuckerhaltige Getränke oder einfache Kohlenhydrate, wie sie etwa in Weißbrot vorkommen, verursachen ebenso Fettablagerungen in den Leberzellen wie zu schwere Mahlzeiten. Und Bewegungsmangel ist für sich genommen ohnehin immer ein Risikofaktor, selbst wenn sich die Betroffenen nicht allzu ungesund ernähren. Aber auch schlanke Menschen können erkranken.

Telefonische Sprechstunde

zu Ursachen, Risikofaktoren und Therapiemöglichkeiten zur Fettleber und anderen Lebererkrankungen.

**Dienstag, 14.12.2021
von 15:00 – 16:30 Uhr**

Tel. 0208 695 5380

ken. Fakt ist: Unter einer nicht-alkoholischen Fettleber leiden mit großer Mehrheit Menschen mit starkem Übergewicht. Immer häufiger trifft es auch übergewichtige Jugendliche. Bei mehr als dreißig Prozent der Betroffenen liegt eine Fettleber vor und die Tendenz in dieser Altersgruppe weist seit Jahren nach oben.

Woran erkennt man eine Fettleber und wie wird sie behandelt?

Professor Schlaak: Spezifische Symptome gibt es in der Anfangszeit nicht. Bei Menschen aus Risikogruppen, also etwa bei Übergewicht oder Diabetes mellitus, bietet eine Kontrolle der Leberwerte oft Aufschluss über die Funktionalität der Leber. Eine Fettleber ist zu meist deutlich vergrößert und kann ertastet werden. Auch mit einer Ultraschalluntersuchung kann man den Zustand des Organs erkennen. Wird eine Fettleber im Ultraschall erkannt, entnehmen wir bei einigen Patienten eine Gewebeprobe. Anhand der Probe lässt sich feststellen, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist.

Wie behandeln Sie Menschen mit Fettleber?

Professor Schlaak: Gegen eine Fettleber gibt es keine Medikamente, die wirklich gut wirken. Das Gute ist aber, dass sich eine Fettleber bei ausreichender Bewegung und einer Ernährungsumstellung wieder zurückentwickeln kann. Wer beispielsweise fünf Prozent seines Körpergewichts verliert, verliert ca. 50 Prozent Leberfett. Wer das beachtet und natürlich körperlich auch in der Verfassung ist, um beispielsweise ein regelmäßiges Sportprogramm aufzunehmen, der hat gute Chancen, dass sich die Leber völlig erholt. Das funktioniert aber nicht in jedem Stadium. Liegt bereits eine chronische Leberentzündung oder eine Leberzirrhose vor, zieht dies zahlreiche Komplikationen und Schädigungen nach sich. Ein Teil des Lebergewebes ist dann vernarbt, das kann bei vielen Patienten nicht rückgängig gemacht werden.

Bewegung und eine gesunde Ernährung sind also die beste Vorsorge?

Professor Schlaak: Genau. Wer sich langfristig vor einer Fettleber schützen will, der kann mit regelmäßigem Sport und der richtigen Ernährung verhindern, dass es zu übermäßigen Ablagerungen in



Chefarzt Prof. Dr. med.

Jörg Schlaak

Klinik für Innere Medizin im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen

den Zellen kommt. Mein Tipp ist die Kombination aus Sportverein und einem gemüsereichen Ernährungsplan mit möglichst wenig Alkohol und Zucker. Kaffee, möglichst Filterkaffee und etwa 5 Tassen pro Tag, ist ebenfalls sinnvoll. Besonders an den Festtagen ist es natürlich eine Herausforderung, einen Bogen um üppige Mahlzeiten und Süßes zu machen. Der Gesundheit zuliebe sollte man deshalb gerade in der Adventszeit auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung achten.

**AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen
Klinik für Innere Medizin - Hepatologie,
Gastroenterologie, Infektiologie und Diabetologie**

Chefarzt Prof. Dr. med. Jörg Schlaak
Wilhelmstr. 34 · 46145 Oberhausen

Telefon: 0208 695 238 · **E-Mail:** innere-medizin.stc@ob.ameos.de

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen