



SA, 19. 10.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

# Volkskrankheit Fettleber

**O**ftmals über Jahre hinweg unbemerkt und beschwerdefrei, sind die Symptome einer Fettlebererkrankung beziehungsweise *Steatosis hepatis* meist sehr unspezifisch. Erste Anzeichen können etwa ein Druckgefühl im meist rechten Oberbauch oder einfach ein Völlegefühl sein. Auch anhaltend erhöhte Leberwerte (z.B. GOT, GPT, GGT) können auf eine Erkrankung der Leber hinweisen. Zwar ist eine Fettleber zunächst nicht gefährlich, wird sie jedoch nicht erkannt und bleibt unbehandelt, kann es zu schwerwiegenden Schäden der Leber kommen, wie z.B. zu einer Fettleberentzündung bis hin zur Leberzirrhose.

## Zwei Formen der Fettleber.

Je nach Ursache lässt sich die Fettlebererkrankung in alkoholische und nicht alkoholische einteilen. Erstere wird, wie der Name schon sagt, durch den langfristigen Missbrauch von Alkohol verursacht. Zweitere zählt in unseren Breiten zu den Zivilisationskrankheiten. Übergewicht, zu wenig Bewegung, höheres Alter, erhöhter BMI, erhöhte Kalorienzufuhr, Diabetes Typ 2 und eine genetische Veranlagung gelten als weitere Risikofaktoren.

## Zivilisationskrankheit unserer Zeit.

Grundsätzlich ist die Fettleber eine häufige Erkrankung. Etwa 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen in den westlichen Ländern sind von einer nicht alkoholischen Fettleber betroffen. Bei etwa 2–3 Prozent der Bevölkerung kommt es zu einer alkoholbedingten Fettleber. Menschen mit Übergewicht haben ein um 80 Prozent erhöhtes Risiko, eine nicht alkoholische Fettleber (NAFL) zu entwickeln, bei häufigem Alkoholkonsum liegt das Erkrankungsrisiko einer alkoholbedingten Fettleber bei etwa 50 Prozent. In den meisten Fällen besteht ein Zusammenhang zwischen einer

nicht alkoholischen Fettleber und verschiedenen metabolischen Werten (wie z.B. Bauchumfang, BMI, Triglyzeridwert). Die Erkrankungshäufigkeit hat in der Gesamtbevölkerung vor allem bei Männern zugenommen.

**Die Diagnose.** Bei Verdacht auf eine Fettleber sollten Betroffene am besten einen Internisten aufsuchen. Nach einer ausführlichen Anamnese erfolgt eine körperliche Untersuchung. In manchen Fällen lässt sich eine vergrößerte Leber ertasten. Um die Diagnose Fettleber jedoch genau stellen zu können, sind weiterführende Untersuchungen wie Blutabnahmen, Ultraschalluntersuchungen oder Leberbiopsie notwendig. Da die Erkrankung meist über Jahre hinweg unbemerkt bleibt, kommt es häufig erst bei einem Zufallsbefund oder fortgeschrittenem Erkrankungsbild zur Diagnose.

Die Behandlung einer Fettleber richtet sich immer nach der zugrunde liegenden Ursache. Wird eine Fettleber etwa durch Alkoholmissbrauch oder Übergewicht ausgelöst, kann Alkoholabstinenz bzw. eine fettreduzierte, ausgewogene Ernährung eine Rückbildung der Erkrankung innerhalb

von etwa zwei bis drei Monaten bewirken. Bei normalgewichtigen Patienten mit einer Leberverfettung sollte hingegen stets nach einer zugrunde liegenden Erkrankung gesucht werden, die dann behandelt wird. Im Falle von Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes vermag eine Medikamententherapie für Abhilfe zu sorgen. Werden diese Maßnahmen rechtzeitig ergriffen, kann sich die Leber oft vollständig erholen. Einer Fettleber können Sie dadurch vorbeugen, indem Sie Alkohol nur in Maßen konsumieren, sich ausreichend bewegen und auf eine gesunde Ernährungsweise achten. Diabetiker sollten hingegen ihren Blutzucker gut einstellen. ■



„FETTLER UND ERNÄHRUNG  
HÄNGEN ENG MITEINANDER  
ZUSAMMEN.“