bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

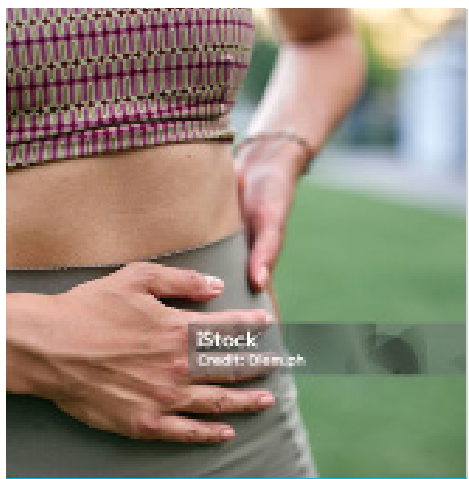
Stilles Risiko: verfettete Bauchspeicheldrüse

BEWUSST GESUND

Bewusst gesund:
SA, 19. 9., 17.30 UHR, ORF 2 UT

UND auf on.ORF.at

Fett kann sich nicht nur, wie vielfach bekannt, in der Leber, sondern auch in der Bauchspeicheldrüse einlagern, genannt Pankreaslipomatose. Da meist beschwerdefrei, bleibt dieser Zustand oft unbemerkt und wird vielfach rein zufällig während eines Ultraschalls oder MRTs entdeckt. Bis vor einigen Jahren nahm man diese Problematik in der Medizin noch als relativ harmlos hin. Doch nachdem wir in den vergangenen Jahren als Gesellschaft immer übergewichtiger werden und die Medizin erkannte, dass wir Fett auch außerhalb des Fettgewebes bilden können (wie in der Leber, um das Herz oder eben auch in der Bauchspeicheldrüse), geriet dieses Phänomen stärker in der Fokus der Aufmerksamkeit. Und es ist medizinisch relevant – es kann im Stillen den Zuckerstoffwechsel und damit die Insulinproduktion ungünstig beeinflussen und auch Auswirkungen auf die Bauchspeicheldrüse selbst haben.



EINE VERFETTUNG DER BAUCHSPEICHELDRÜSE IST MEIST EIN ZUFALLSBEFUND – UND EIN STILLES RISIKO

Die häufigsten Ursachen. Die Hauptauslöser sind Übergewicht, wenig Bewegung, Diabetes mellitus oder sehr hohe Blutfette, vor allem Triglyceride. Auch Letztere werden in diesem Fall eben außerhalb der Leber gespeichert, unter anderem in der Bauchspeicheldrüse. Auf längere Sicht ist das für die Funktion des Organs nicht zuträglich. Wichtig ist es an dieser Stelle aber festzuhalten, dass eine Verfettung sowohl der Leber als auch der Bauchspeicheldrüse sehr wohl auch schlanke, sportliche Menschen betreffen kann.

Prophylaktische Maßnahmen. Was aber kann man nun dagegen tun, ist wohl die am häufigsten gestellte Frage von Betroffenen. Kausal leider gar nichts. Man kann aber darauf achten, Normalgewicht zu haben und es zu halten und falls man übergewichtig ist, entsprechend abzunehmen. Man kann mehr Bewegung in den Alltag integrieren und kontrollieren lassen, dass die Zuckerwerte gut eingestellt sind. Besonders wichtig ist, die Blutfette im Auge zu behalten und vor allem die Triglyceride falls nötig medikamentös zu senken. Dieser Schritt senkt die Belastung der Bauchspeicheldrüse, da damit das dort angelegte, eingelagerte Fett wieder schrittweise abgebaut werden kann. Aus Ernährungssicht ist eine mediterrane Kost hier sehr empfehlenswert.

Wichtig ist, sich den Zustand der Verfettung der Bauchspeicheldrüse regelmäßig von seinem Vertrauensarzt überprüfen zu lassen, um sicherzustellen, dass sich die Einlagerungen nicht weiter verbreiten und keine Komplikationen verursachen. Hierfür bietet sich ein Ultraschall an und die Kontrolle der entsprechenden Blutwerte.

Wie immer an dieser Stelle wünsche ich Ihnen vor allem Gesundheit! ■

FOTO: ISTOCK/DIEM.PH