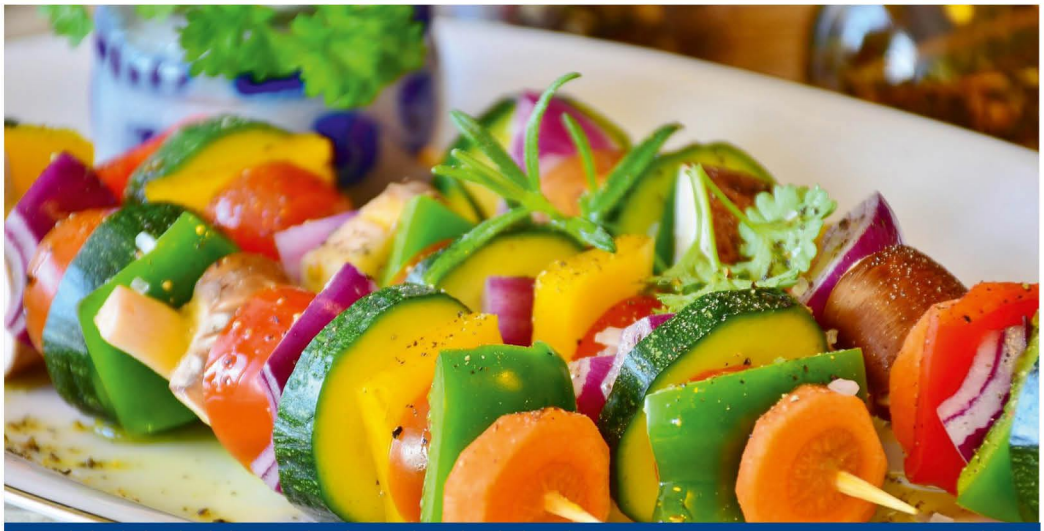
Mit gesunder Ernährung und Sport der Fettleber an den Kragen

Chefarzt Anh Tuan Trinh hat eine gute und eine schlechte Nachricht für alle Betroffenen. Medikamente, die eine Fettleber heilen, gibt es nicht. Der Patient hat es jedoch selbst in der Hand, etwas gegen diese Erkrankung zu tun. Der Mediziner hat hilfreiche Tipps parat.

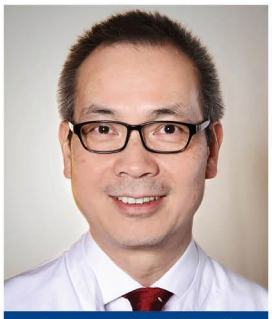
In den Küchen duftet es nach Plätzchen, der Geruch von Rotkohl und einem leckeren Entenbraten steigt all den Genießern in der UER-Region dieser Tage in ihre Nasen. Lebkuchen, vollmundige Schokolade und viele Köstlichkeiten mehr warten in der Vorweihnachtszeit darauf, von Ihnen vernascht zu werden. Doch Vorsicht, warnt Dipl.- Med. Anh Tuan Trinh: „Übergewicht kann zu einer Fettleber führen", so der Chefarzt der AMEOS Klinik für Innere Medizin in Ueckermünde.



Gesund, aber lecker durch die Vorweihnachtszeit. Ihre Leber dankt es Ihnen. Foto: storyblocks

Was ist eine Fettleber?

Die Leber, das größte Organ in unserem Bauch, hilft bei der Verdauung - und zwar von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Diese Stoffe führt sich der Mensch mit der Nahrung zu. Zudem reguliert die Leber den Blutzucker, dieser liefert Energie. Die Leber filtert Schadstoffe aus dem Blut. Somit übernimmt dieses Organ eine sehr wichtige Funktion im Körper. Nun kommt es jedoch gar nicht so selten dazu, dass der Mensch zu viel Fett in der Leber ablagert. Dieser Umstand kann zu einer Fettleber führen. Sie ist eine Erkrankung und tritt relativ häufig auf, weiß der Chefarzt aus seinem Klinikalltag. Wobei in der Medizin eine alkoholische von einer nicht-alkoholischen Fettleber unterschieden wird. „Wir konzentrieren uns hier auf die nicht-alkoholische Fettleber. Rund 18 Millionen Menschen in Deutschland sind zurzeit davon betroffen", so Anh Tuan Trinh. Dass sie an einer Fettleber erkrankt sind, merken viele Patienten zunächst nicht. Erst wenn daraus eine Fettleberentzündung entsteht, das betrifft etwa zwei Millionen Menschen von den 18 Millionen Erkrankten, klagen die Menschen über Beschwerden. Dazu gehören beispielsweise Druck im Oberbauch, Übelkeit, Völlegefühl und Müdigkeit. Letztlich können sich aus einer Fettleber ernsthafte Erkrankungen wie eine Fibrose entwickeln. Dabei handelt es sich um die Bildung einer auffällig hohen Menge an Narbengewebe in der Leber.



Anh Tuan Trinh, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin Foto: AMEOS

Bei einer Leberzirrhose - der sogenannten Schrumpfleber - geht Lebergewebe schließlich zugrunde und wandelt sich nach und nach in Bindegewebe um.

Sogar Leberkrebs kann entstehen, erklärt Chefarzt Trinh die verschiedenen Stufen.

Ursachen für eine Fettleber

Die häufigsten Ursachen für eine Fettleber neben Alkohol sind Übergewicht beziehungsweise eine Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt. Viel Bauchfett erhöht das Risiko für eine Fettleber. Auch Kinder mit Übergewicht sind davor nicht gefeit. Zudem bekommen Menschen mit Diabetes Typ 2 leichter eine Fettleber als andere Personen. Aber auch Menschen ohne Übergewicht können von der Krankheit betroffen sein. Die Ursachen sind vielfältig. Dazu gehören beispielsweise die Einnahme von Medikamenten, chronische Erkrankungen, Mangelernährung, bestimmte Viruserkrankungen wie zum Beispiel Hepatitis C oder eine genetische Veranlagung, erklärt der Chefarzt.

Was tun gegen eine Fettleber?

Wird vom Arzt eine Fettleber diagnostiziert, zum Beispiel durch Ultraschal oder den Fettleberindex, hat Anh Tuan Trinh eine schlechte und eine sehr gute Nachricht für Betroffene parat. Die schlechte Nachricht: Es gibt keine Medikamente dagegen. Die gute Nachricht: Die Betroffenen haben es selbst in der Hand, wieder gesund zu werden. „Ein vernünftiger Lebensstil, gesunde Ernährung und Bewegung sorgen dafür, dass sich die Leber erholt. So sollten Patienten rotes Fleisch wie Schwein, Rind und Wild meiden und stattdessen eher Geflügelfleisch essen. Zudem sollten viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Wohingegen das Trinken von Fruchtsäften nur in kleinen Mengen oder verdünnt empfohlen wird. „Kaffee wiederum ist gut für die Leber", so der Arzt. „Essen Sie viele Ballaststoffe und wenig Kohlenhydrate."

Außerdem sollten sich Betroffene viel bewegen und Sporttreiben. „Als Faustregel gelten 150 Minuten in der Woche. Man darf dabei ruhig ins Schwitzen kommen", empfiehlt der Chefarzt. „Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren sind gut." Erfahrungen zeigen, dass sich bereits fünf Prozent Gewichtsreduktion positiv auf eine Fettleber auswirken. *Von Uta Bilaczewski*

AMEOS

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Klinik für Innere Medizin
Ravensteinstraße 23 • D-17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 41-301 • Fax: 039771 41-309
E-Mail: sekr.med@ueckermuende.ameos.de • Internet: ameos.eu/ueckermuende

ANZEIGE