



Beitrag von **Carina Bobzin**
Präsidentin und Gründerin Swiss HePa
Schweizer Leberpatienten Verein

Tabuthema: Alkohol und die Leber

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe des Menschen. Sie ist unter anderem für den Stoffwechsel des menschlichen Organismus, für den Abbau von Giftstoffen und für unser Abwehrsystem verantwortlich. Die Wichtigkeit der Leber und ihre möglichen Erkrankungen werden aber in der Öffentlichkeit nur selten thematisiert.

Konsum und Genuss von Alkohol gehört weitgehend zum gesellschaftlichen Leben dazu. Die Gefahren und negativen Auswirkungen auf den Körper werden oftmals verharmlost. Gerade die Leber kann bei chronischem und übermässigem Alkoholkonsum stark geschädigt werden.

Darum wollen wir mit diesem Artikel zum Tabuthema «Alkohol und die Leber» Wissen und Informationen vermitteln und die Schweizer Bevölkerung und Sie liebe Leser und Leserinnen für diese gesellschaftlich schwierige Thematik sensibilisieren.

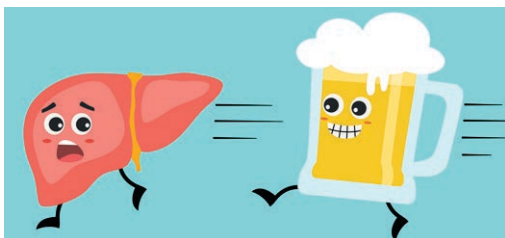
Was macht die Leber?

Die Leber hat unter anderem die wichtige Funktion, den Körper zu entgiften. Sie leistet die Hauptarbeit, den aufgenommenen Alkohol im Körper abzubauen. Sie kann aber nur eine beschränkte Menge Alkohol in einer bestimmten Zeit im Blut reinigen und entgiften.

Bei einem durchschnittlich grossen Erwachsenen sind das ungefähr 0.1 bis 0.2 Promille pro Stunde. Das führt dazu, dass die Restmenge, die noch nicht von der Leber abgebaut worden ist, auf Gehirn, Herz, Muskeln und anderes Körpergewebe wirkt. Wird Alkohol zusammen mit Medikamenten eingenommen, beansprucht dies die Leber zusätzlich.

Welchen Einfluss hat Alkohol auf die Leber?

Bei zu hohem Alkoholkonsum gerät die normale Leberfunktion aus der Balance. Das heisst, durch giftige Wirkungen auf das Lebergewebe von Alkohol (Ethanol) und des, beim Abbau entstandenen Zwischenprodukts Acetaldehyd, ist das chemische Gleichgewicht der Leber nicht mehr gewährleistet. Es kann zu Leberzellveränderungen führen oder Leberzellen zerstören.



Beim Alkoholabbau in der Leber werden zusätzlich vermehrt Fettsäuren produziert, was zu Fetteinlagerungen in der Leber, zu einer alkoholischen Fettleber, führen

kann. Dieser Zustand der Leber ist noch reversibel, das heisst, wenn kein Alkohol mehr getrunken wird, kann sich die Leber wieder erholen. Wird allerdings bei bestehender alkoholischer Fettleber nicht auf Alkohol verzichtet, kann sich die Leber entzünden. Dieser veränderte Zustand ist bekannt als alkoholische Hepatitis (Hepatitis=Leberentzündung). Eine alkoholische Hepatitis kann sich akut äussern, was gefährlich ist, weil sie Leberversagen auslösen kann. Wird die Entzündung chronisch, führt sie zur Lebervernarbung und schliesslich zur Leberzirrhose. Beide, Leberversagen und Zirrhose, können tödlich sein.

Symptome

Da die Leber ohne Schmerzempfinden und ein geduldiges Organ ist, bleiben alkoholische Leberschäden teilweise bis zum Zeitpunkt einer Zirrhose unbemerkt. Die möglichen Symptome und Anzeichen sind Müdigkeit, Appetitverlust, Infektionsanfälligkeit, Übelkeit, Schmerzen im rechten Oberbauch, Schwellung des Bauches, innere Blutungen, Vergrösserung der Milz, Hirnfunktionsstörungen und Nierenversagen.

Diagnose

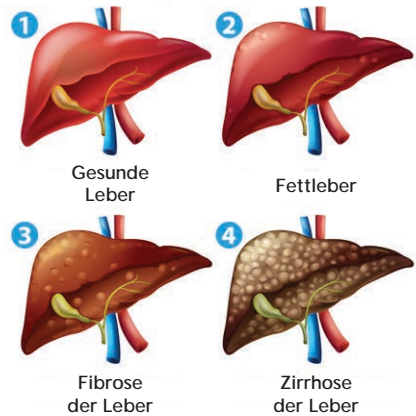
Für eine Abklärung werden mittels Bluttests die Leberwerte gemes-

sen. Bei Verdacht auf kurz zurückliegenden Alkoholkonsum wird zusätzlich ein Alkoholtest durchgeführt. Die im Blut nachgewiesene Gamma-GT, auch g-Gt, GGT oder Gamma-Glutamyltransferase genannt, ist ein Enzym des Aminosäurestoffwechsels und kann auf eine erhöhte Leberaktivität hinweisen.

Der CDT-Wert, ein sensitiver und spezifischer Marker, ist bei starkem Alkoholkonsum erhöht. Aber diese Werte können einen Alkoholmissbrauch nicht definitiv belegen, ebenso nicht entkräftigen. Sie sind auch in einer Reihe anderer Erkrankungen nachweisbar. Gleichzeitig gibt es bis zum heutigen Zeitpunkt keine Laborwerte, die nachweisen, dass jemand nicht trinkt. Deshalb sind für eine Diagnose zusätzliche Untersuchungen, wie Ultraschall oder Leberbiopsie sowie Befragung und Beobachtung des Patienten, wichtige Ergänzungen. Eine Übersicht aller Untersuchungsergebnisse ist für eine Einschätzung zentral.

Kann sich ein alkoholischer Leberschaden zurückbilden?

Im Anfangsstadium und auch noch bei der Bildung einer alkoholischen Fettleber kann sich die Leber vollständig erholen. Dazu muss der oder die betroffene Person zu hundert Prozent auf Alkohol verzichten.



Für ernsthafte Leberschädigungen wie z.B. einer Zirrhose bedingt durch Alkoholkonsum, ist eine komplette Heilung, auch bei Verzicht auf Alkohol, generell nicht mehr möglich. Alkohol-Abstinenz kann aber weitere Schädigungen des Lebergewebes aufhalten und damit den Krankheitsverlauf verlangsamen.

Die Grenzen

In der Schweiz wird von jeder fünften Person missbräuchlich Alkohol konsumiert. Im Wissen, dass regelmäßig hoher Alkoholkonsum erhebliche Gesundheits-Risiken birgt, ist primär an die Eigenverantwortung zu appellieren. Das Risiko, an alkoholischer Fettleber zu erkranken, erhöht sich laut Leitlinien bei Frauen ab einem täglichen Konsum von 10g, bei Männern ab täglich 20g reinem Alkohol. 20g reiner Alkohol entspricht ungefähr einem halben Liter Bier. Wer täglich mehr als 10-20g Alkohol zu sich nimmt,

kann seiner Gesundheit beachtlich schaden und riskiert eine alkoholische Leberzirrhose.

Die Wahl des alkoholischen Getränkes ist dabei nicht entscheidend. Ob Bier, Sekt, Wein oder Schnaps, es ist die Menge des Alkohols, die zählt. Dabei ist zu unterscheiden zwischen chronisch riskantem Konsum von «regelmässig zu viel trinken» und Rauschtrinken von «bei einer Gelegenheit zu viel zu trinken».

Orientierung und Unterstützung

Alkohol ist die am meisten verbreitete Droge weltweit und muss in der Gesellschaft diskutiert werden. Leider fehlt es Betroffenen und Angehörigen oft an aktiver Unterstützung. Darum braucht es Ärzte, medizinisches Fachpersonal sowie Vereine und Organisationen, die ihnen im versuchungsgefährdeten Alltag Orientierung geben. Sich nicht allein fühlen, sich nicht isolieren sind wichtige Themen. Man darf und soll sich Hilfe und Unterstützung holen. Es gibt verschiedene Anlaufstellen wie z.B. Anonyme Alkoholiker, Blaues Kreuz, Alter und Sucht usw.

Für weitere Informationen rund um das Thema «Alkohol und die Leber» gibt es auf der Homepage www.swisshepa.org vom Schweizer

Leberpatienten Verein Swiss HePa Informationsvideos in Form von einem Referat und Interview mit einer Leberspezialistin.

Für den 2. Schweizer Lebertag am 22. November 2023 in Bern, vor Ort oder online, laden wir Sie herzlich zum Vortrag «Leberkrankheit und Alkohol» von Dr. med. Susana Gomes Rodrigues, Oberärztin Hepatologie, Universitätsklinik für Viszerale Chirurgie und Medizin, Inselspital, Bern im Dialog mit einem oder einer Patientin ein. Swiss HePa setzt auch ein Statement, indem kein Alkohol an dieser Patienten-Arzt-Veranstaltung offeriert wird. Melden Sie sich an unter: www.lebertag.ch, es hat nur eine beschränkte Platzanzahl.

HEILKUNDE TIPP

+ Schweizer Lebertag

22.11.23

SAVE THE DATE!

lebertag.ch

Der Schweizer Leberpatienten Verein Swiss HePa lädt zum 2. Schweizer Lebertag ein.

Bewusstsein schaffen – Erfahrungen austauschen – Betroffene unterstützen

Mit Vorträgen von Ärztinnen und Ärzten, mit Patientinnen und Patienten

Patienten-Arzt-Veranstaltung, **Mittwoch, 22. November 2023**, 18:00 – 22:00, Saal «Aare», Swissôtel Kursaal Bern, Kornhausstrasse 3, 3013 Bern

swiss HePa Schweizer Leberpatienten Verein
Association Suisse des Patients Hépatologiques
Associazione Svizzera dei Pazienti Epatoologici
Swiss Liver Patients Association

Swiss HePa • Carina Bobzin • Keltenstrasse 10 • CH-8125 Zollikonberg
info@swisshepa.org • www.swisshepa.org