

Die häufigsten Ursachen einer Leberzirrhose

Was die Leber schädigt und was ihr guttut



Unsplash – Tom Hermans

Experte:

Prof. Dr. med. Jean-François Dufour
Facharzt für Hepatologie,
Centre des Maladies Digestives Lausanne
Präsident der Swiss NASH Foundation
Präsident der Swiss Foundation against Liver Cancer

Autorin: Nina Labhart

Spoiler:

- Bei einer Leberzirrhose wird gesundes Lebergewebe zerstört. Dieser Vernarbungsprozess schränkt die Funktion des Organs ein. Unbehandelt kann sie zu schweren Komplikationen bis hin zum Tod führen.
- Zu den Ursachen einer Leberzirrhose gehören alle chronische Entzündung der Leber wie virale Hepatitiden, übermässiger Alkoholkonsum, eine Fettleber, das metabolische Syndrom sowie Diabetes.

- Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Um weiteren Schäden vorzubeugen, müssen die auslösenden Faktoren therapiert werden. Häufig kann sich die Leber anschliessend wieder erholen.

Die Leber ist ein wahres Meisterwerk der Natur: Sie filtert Giftstoffe, produziert lebenswichtige Proteine und speichert Energie. Ihre Superkraft? Sie kann sich selbst regenerieren. Doch Krankheiten, Alkohol, zu viel Fett und Zucker bei zu wenig Bewegung können ihr zusetzen – mit teils fatalen Folgen für die Gesundheit. Prof. Dr. med. Jean-François Dufour ist Spezialist für Lebererkrankungen und informiert über Symptome, Ursachen und Behandlung der Leberzirrhose.

Die Leberzirrhose ist eine chronische Erkrankung, die das Gewebe der Leber zunehmend zerstört. «Gesundes Lebergewebe wird im Verlauf langsam durch funktionsloses Bindegewebe ersetzt. Dieser Vernarbungsprozess führt dazu, dass die Leber schrumpft und sie ihre lebenswichtigen Aufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen kann», erklärt Prof. Dufour. Die Ursachen einer Leberzirrhose sind vielfältig und komplex und müssen ebenfalls therapiert werden, damit sich die Leber erholen kann.

Verschiedene Ursachen einer Leberzirrhose

In vielen Fällen führt übermässiger Alkoholkonsum zu einer Schädigung der Leber. Ebenso kommen Übergewicht, Bewegungsmangel, ein metabolisches Syndrom oder Diabetes Typ 2 als Ursachen einer Leberzirrhose in Frage. «Daneben können im Grunde alle chronischen Lebererkrankungen zu einer Vernarbung des Organs führen. Dazu gehören etwa die Fettleber, aber auch die durch Hepatitis B oder C ausgelöste Leberentzündung», so der Hepatologe.

Seltenerere Ursachen für eine Leberzirrhose sind Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen.

Metabolisches Syndrom – eine Frage des Lebensstils

Ungesunde Ernährung, zuckerhaltige Getränke und Bewegungsmangel können zum sogenannten metabolischen Syndrom führen. Darunter versteht man das gemeinsame Auftreten bestimmter Symptome oder Krankheiten, nämlich:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfettwerte
- Zu hoher Blutzucker oder ein bereits diagnostizierter Diabetes Typ 2

Die Erkrankungen beeinflussen sich gegenseitig und schädigen die Organe, nicht nur die Leber, sondern zum Beispiel auch das Herz oder die Nieren.

Oft erst spät erkannt: die Symptome der Leberzirrhose

«Wie viele andere Lebererkrankungen macht sich auch die Leberzirrhose lange Zeit nicht durch spezifische Symptome bemerkbar. Betroffene können zum Beispiel unter vermehrter Müdigkeit und Antriebslosigkeit leiden», sagt der Experte. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es aufgrund von Appetitlosigkeit zu einer Mangelernährung und zu Gewichtsverlust. Zudem kann es zur Gelbsucht und zu Juckreiz kommen. Daneben können Hautveränderungen auftreten, etwa die Bildung neuer Gefässe, die sich spinnennetzartig

über das Gesicht, den Hals oder den Oberkörper erstrecken. «Es kann ausserdem zu Wassereinlagerungen im Bauch kommen, der sogenannten Aszites. Weitere Komplikationen entstehen, wenn aufgrund der Erkrankung der Blutfluss in der Pfortader, das heisst der Vene, die Blut in die Leber transportiert, unterbrochen oder verlangsamt wird. Das Blut muss auf andere Blutgefässe ausweichen, die eigentlich nicht dafür vorgesehen sind. Dadurch können beispielsweise Venen in der Speiseröhre oder dem Magen platzen. Anzeichen dafür sind schwarz gefärbter Stuhl und das Erbrechen von Blut», erklärt der Mediziner. Auch Auswirkungen auf andere Organe wie etwa das Hirn sind möglich. Mögliche Spätfolgen sind Leberkrebs oder Leberversagen, Erkrankungen, die zum Tod führen können.

Diagnose mittels Biopsie

«Bei einem ersten Arztgespräch wird die betroffene Person immer zuerst nach Risikofaktoren, wie ihrem Alkoholkonsum oder Vorerkrankungen gefragt. So ist es auch wichtig, eine mögliche Infektion mit einem Hepatitis-Virus auszuschliessen. Anschliessend kann eine Leberbiopsie, also die Entnahme einer kleinen Gewebeprobe aus der Leber, Aufschluss darüber geben, ob eine Gewebeeränderung vorliegt», so Prof. Dufour. Zusätzlich zeigt eine Blutuntersuchung, ob die Leberwerte und andere Screening-Parameter im Normbereich liegen.

Schweizer Leberpatienten Verein Swiss HePa

Lebererkrankungen – seien es akute oder chronische, genetisch bedingte, virale, autoimmune, häufige oder seltene Lebererkrankungen – werden in der Öffentlichkeit zu wenig thematisiert und Betroffenen und ihren Angehörigen fehlt es oft an aktiver Unterstützung: **«Das möchten wir ändern!»**

Darum haben wir im Jahr 2017 den ersten Schweizer Leberpatienten Verein – [Swiss HePa](#) – ins Leben gerufen, um Bewusstsein für die Vielfalt von Lebererkrankungen zu schaffen, Erfahrungen rund um das Thema Leber auszutauschen und Betroffene aktiv mit unseren Angeboten zu unterstützen: **«Gemeinsam sind wir stark!»**

Behandlung richtet sich nach der Ursache der Leberzirrhose

«Der erste Behandlungsschritt besteht immer darin, die Ursache für die Leberzirrhose zu finden und diese, wenn möglich, zu therapieren», erläutert der Mediziner. Es gilt, weitere Schädigungen des Organs zu vermeiden und somit das Fortschreiten der Erkrankung möglichst zu verhindern. An erster Stelle steht dabei der völlige Verzicht auf Alkohol, denn schon kleinste Mengen können das Organ weiter schädigen. Ausserdem sollte eventuelles Übergewicht abgebaut und auf eine ausgewogene Ernährung ohne zuckerhaltige Getränke geachtet werden. Um weiteren Schäden vorzubeugen, wird Betroffenen eine Schutzimpfung gegen Hepatitis A und B empfohlen.

«Zwar gibt es keine Medikamente, welche die Vernarbung rückgängig machen können», gibt Prof. Dufour zu bedenken, «jedoch ist eine Rückbildung des Gewebeumbaus möglich, wenn die Ursache der Leberzirrhose frühzeitig erkannt und behandelt wird.»

Ist der Leberschaden bereits zu weit fortgeschritten oder hat sich ein Leberkrebs gebildet, der nicht behandelt werden kann, wird eine Lebertransplantation notwendig. «In der Schweiz stehen rund 150 Personen auf der Warteliste für eine neue Leber», weiss Prof. Dufour.

Engmaschige Kontrolle

Eine Leberzirrhose kann zahlreiche Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Regelmässige Kontrolluntersuchungen sind wichtig, um allfällige Komplikationen rechtzeitig zu erkennen und einzuschreiten. «Von grosser Bedeutung ist die Untersuchung auf Leberkrebs, die bei Risikopatienten zirka alle sechs Monate erfolgen sollte», empfiehlt der Experte

Leberfreundlicher Lebensstil

Prof. Dufours Tipps für eine gesunde Leber:

- Intervallfasten, um der Leber eine Pause zu gönnen
- Mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten
- Möglichst geringer Alkoholkonsum
- Gezuckerte Getränke vermeiden
- Regelmässige Bewegung
- Ausreichend Schlaf
- Ab 50 Jahren regelmässige Kontrolle der Leberwerte beim Hausarzt

Diesen und weitere Artikel finden Sie unter:

www.my-health.ch