

## Behandlung einer Fettleber – selbst kochen statt Fastfood

Wir essen zu viel, zu oft und zu süß



Unsplash – Christopher Williams

### Experte:

Prof. 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:

- Eine Volkskrankheit: Zirka 30 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Fettleber.
- Schuld sind zu häufiges Essen, zu viel Zucker, vor allem Fruchtzucker, zu viel Alkohol und zu wenig Bewegung. Übergewicht und Diabetes können das Risiko für eine Fettleber noch verstärken.
- Obwohl es in den meisten Fällen nicht zu weiteren Komplikationen kommt, muss die Diagnose Fettleber ernstgenommen werden.
- Die Behandlung der Fettleber sieht als wichtigsten Schritt einen Wandel der Essens- und Bewegungsgewohnheiten sowie den Verzicht auf Alkohol vor. Es gibt zurzeit keine Medikamente, welche die Fettleber direkt behandeln.

*Ganze 30 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz leiden an einer Fettleber – viele, ohne es zu wissen. Das verfettete Organ macht zwar kaum Beschwerden, es ist jedoch ein Anzeichen für eine ungesunde Lebensweise und kann in seltenen Fällen zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen. Wie die Behandlung einer Fettleber verläuft, wie du ihr vorbeugst und zu welchen Komplikationen sie führen kann, erklärt Prof. Jean-François Dufour.*

Die Leber erfüllt zahlreiche essenzielle Aufgaben im Körper. Sie ist für die Entgiftung des Blutes verantwortlich, indem sie schädliche Substanzen wie Alkohol aber auch Bestandteile von Medikamenten abbaut. Darüber hinaus spielt sie eine zentrale Rolle bei der Lebensmittelverwertung: Sie produziert Gallensaft, der zu Fettverdauung benötigt wird. Ausserdem sorgt sie dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt. Steigt dieser nach einer Mahlzeit an, nimmt die Leber den überschüssigen Zucker auf und speichert ihn, um ihn bei Bedarf wieder abzugeben. «Was die Leber jedoch überhaupt nicht mag, sind eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und ein übermässiger Alkoholkonsum», so Prof. Dufour. Wichtiger Bestandteil der Behandlung einer Fettleber ist deshalb die Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil. «Daneben können auch eine Insulinresistenz oder Diabetes das Risiko für eine Fettleber erhöhen», erklärt der Hepatologe.

#### **Süssgetränke und Alkohol**

Alkohol und Fruktose (Fruchtzucker), eine Zuckerart, die häufig zum Süssen von Lebensmitteln und Getränken verwendet wird, werden in der Leber zu Fett verstoffwechselt. Muss die Leber mehr Fett speichern als sie abgeben kann, setzt sich dieses in ihren Zellen ab. Deshalb sind Süssigkeiten, Süssgetränke, Fertigprodukte und Alkohol besonders schlecht für das Organ. Entgegen der weitverbreiteten Vorstellung können nicht nur Alkoholranke eine Fettleber entwickeln, sondern auch regelmässige Trinker von Alkohol ohne Suchtproblem. Ausserdem entwickeln genauso viele Frauen wie Männer eine Fettlebererkrankung.

#### **Meist kaum Symptome**

Das Fiese an einer Fettleber? Sie macht kaum Symptome. «Häufig wird die Fettleber rein zufällig bei einer Ultraschalluntersuchung entdeckt. Ich rate deshalb dazu, dass Personen ab 50 ihre Leberwerte regelmässig bei der Hausärztin oder beim Hausarzt durch eine einfache Blutuntersuchung checken lassen», so der Arzt. Dies gilt im Besonderen für stark übergewichtige Personen und Menschen mit einem metabolischen Syndrom oder Diabetes, denn bei ihnen ist die Gefahr grösser, dass die Fettleber zu Komplikationen führt.

#### **Ohne Behandlung kann die Fettleber zu Komplikationen führen**

«Auch wenn die Mehrheit der Betroffenen keine Folgeerkrankungen zu befürchten hat, sollte die Behandlung einer Fettleber ernstgenommen werden», mahnt der Experte. Zirka 14 Prozent der Risikopatienten, das heisst Menschen mit Übergewicht oder Diabetes, entwickeln im Verlauf der Erkrankung schwere Komplikationen, etwa eine Leberentzündung, eine Leberzirrhose oder sogar Leberkrebs. Zudem können ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel langfristig auch andere Organe, wie beispielsweise das Herz, schädigen. Die Fettleber ist somit ein Alarmsignal, das auf einen ungesunden Lebenswandel hinweist.

### 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 einer Fettleber

«Auf Süssgetränke verzichten und so oft wie möglich selbst kochen – und zwar mit viel frischem Gemüse», so lautet Prof. Dufours Tipp gegen eine Fettleber. Er rät, sich bei der Ernährungsumstellung an der mediterranen Diät zu orientieren. Das heisst:

- Frisches Gemüse
- Frisches Obst (der Fruchtzucker in frischem Obst ist für den Körper besser)
- Olivenöl statt Butter
- Fisch statt Fleisch
- Getreideprodukte am besten aus Vollkorn
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen
- Kräuter und Knoblauch
- Moderater Konsum von Milchprodukten und Eiern
- Seltener Konsum von rotem Fleisch und Wurstwaren

Dazu gehört möglichst auch der Verzicht auf Alkohol. Durch diese Massnahmen kann sich eine Fettleber wieder zurückbilden.

Übergewichtige Personen sollten versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren. «Dabei macht der Verlust von fünf bis sieben Prozent des Körpergewichts bereits viel aus», ermutigt Prof. Dufour. Eine weitere gute Nachricht: Kaffee, zwar ohne Milch und Zucker, ist gut für die Leber, da er viele Antioxidantien enthält. Weiter rät der Experte zu Intervallfasten. «Dabei wird während 16 bis 18 Stunden komplett auf Nahrung verzichtet. Das geht, indem man einfach eine Mahlzeit, etwa das Frühstück oder das Abendessen, weglässt. Dadurch gönnt man seiner Leber eine Pause.» Von Leber-Detox-Kuren, wie sie häufig im Internet angeboten werden, hält Prof. Dufour hingegen wenig. «Es gibt keine guten Daten dazu. Besser ist es, auf einen gesunden Lebensstil zu achten.»

Zurzeit gibt es nur wenige medikamentöse Behandlungsoptionen einer Fettleber, jedoch haben sogenannte GLP1-Rezeptoragonisten positive Auswirkungen auf eine Fettlebererkrankung gezeigt, indem sie eine der Hauptursachen reduzieren. Diese als «Abnehmspritzen» bekannten Medikamente enthalten beispielsweise die Substanz Semaglutid, die das Sättigungsgefühl erhöht und dadurch den Gewichtsverlust unterstützt. «Möglicherweise werden in einigen Jahren Medikamente auf den Markt kommen, die konkret gegen die Fettlebererkrankung vorgehen. Die wichtigste Behandlungsmassnahme einer Fettleber ist und bleibt jedoch eine Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten», so der Arzt.

### **Alles im Griff?**

Hast du das Gefühl, dass du oder jemand aus deinem Umfeld Probleme mit dem Alkoholkonsum hat?

Hier findest du weitere Informationen und ein offenes Ohr:

- <https://www.stop-alkohol.ch/de/>
- <https://www.blaueskreuz.info/de/hilfsangebote/suchtberatung/>
- <https://www.safezone.ch/de/>

Diesen und weitere Artikel finden Sie unter:

[www.my-health.ch](http://www.my-health.ch)