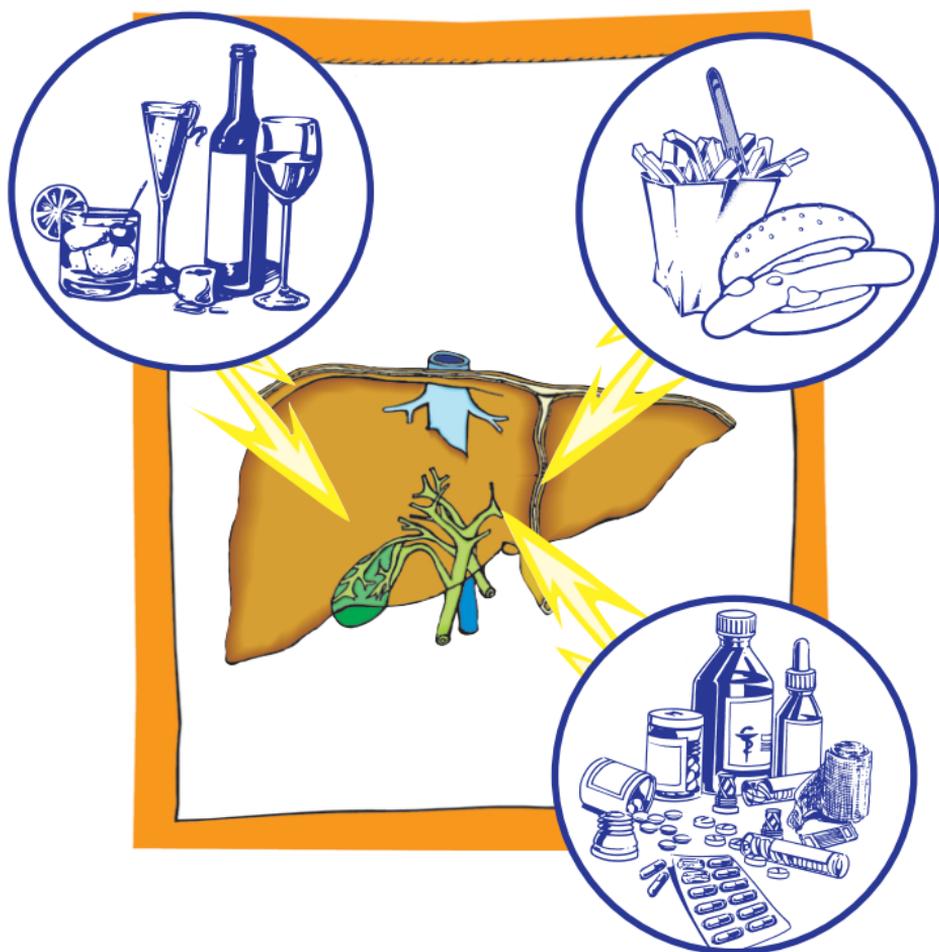


---

Ratgeber für Patienten

# Fettleber



**GASTRO  LIGA** e. v.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen,  
Darm, Leber und Stoffwechsel sowie von Störungen der Ernährung e. V.

---

## Was ist eine Fettleber?

Bei einer Fettleber ist der Fettgehalt der Leber durch tröpfchenförmige Fetteinlagerungen stark erhöht. Eine Fettleber ist die häufigste Leberschädigung und mögliches Alarmzeichen für eine beginnende Lebererkrankung. Als Folge einer solchen vermehrten Fetteinlagerung wird die Leber insgesamt größer, schwerer und bekommt eine "fettgelbe" Farbe. Statt normalerweise 1,5 kg erreicht das Lebergewicht in Extremfällen bis zu 5 kg. Ursachen und Krankheitswert der Fettleber werden vielfach unterschätzt (Abbildung 1 und 2). Sie ist durch uncharakteristische Beschwerden wie Völlegefühl, Druckgefühl in der Lebergegend und allgemeine Leistungsminderung gekennzeichnet und gilt heute leider immer noch in der Praxis als harmlose Lebererkrankung. Dabei ist inzwischen gesichert, dass sich aus der Fettleber eine schwere Leberentzündung bis hin zur Leberzirrhose und zur Leberfunktionsstörung entwickeln kann. Kommt es auf dem Boden einer Fettleber zur Entzündung, spricht man von einer Fettleberhepatitis. Die Entzündung muss nicht durch Alkohol bedingt sein, sondern ist in 50 % auf andere Ursachen wie z.B. Stoffwechselstörungen zurückzuführen. Zum Teil noch nicht näher bekannte Erbdefekte können selbst bei gesunder Lebensführung zur Entwicklung einer Fettleberhepatitis führen (Abbildung 3). Das relativ neue Krankheitsbild der nicht durch Alkohol-bedingten Fettleberentzündung wird heute als nichtalkoholische Fettleberhepatitis (NASH) bezeichnet und kann eine medikamentöse Therapie erfordern.

## Ursachen einer Fettleber

Meist ist sie Ausdruck einer Überernährung und/oder zu hohen Konsums von Alkohol über längere Zeit (Abbildung 1 und 2). Werden der Leber mehr Schadstoffe wie Alkohol, Gifte oder Medikamente zugeführt, als sie abbauen kann, be-

## Entstehung einer Fettleber

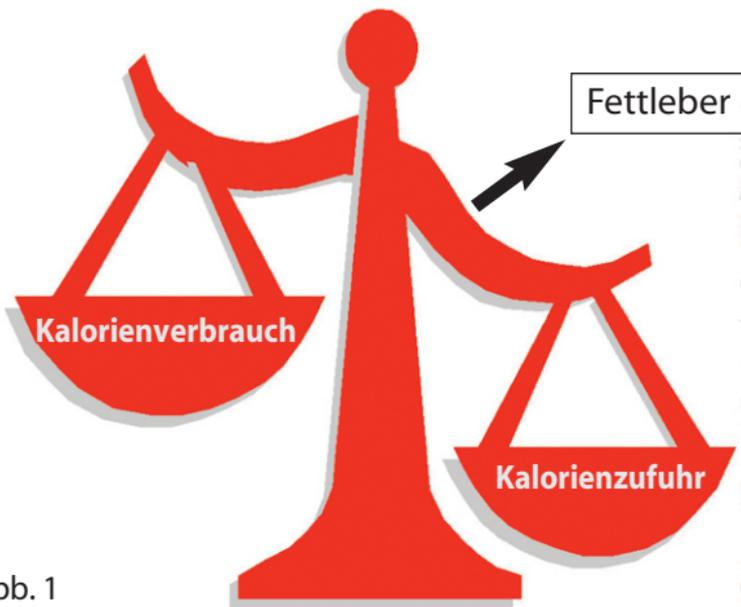


Abb. 1

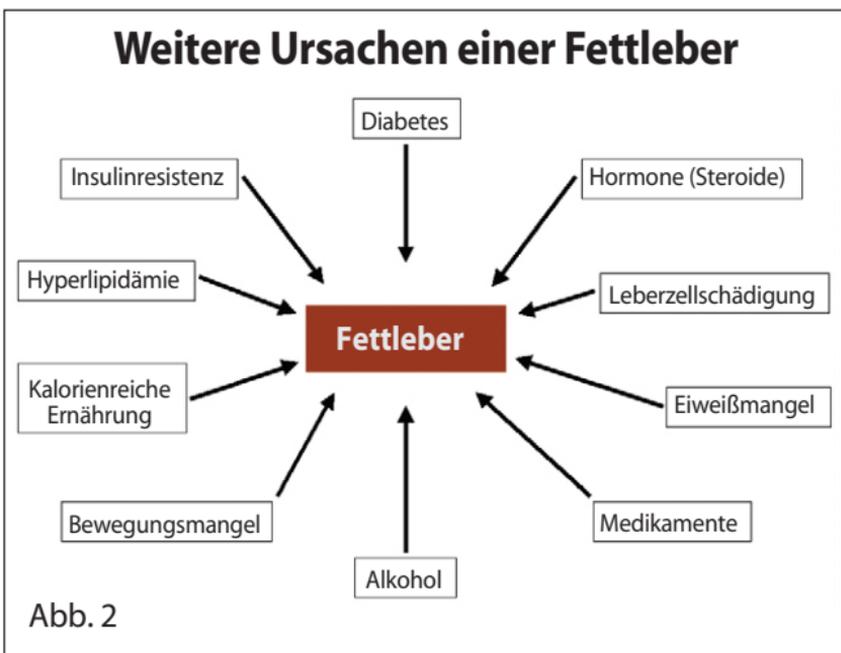
nötigt die Leber einen sehr großen Anteil des zugeführten Sauerstoffs. Schließlich ist die Leber nicht mehr in der Lage, Fett durch Oxydation zu verbrennen bzw. zur Energiegewinnung zu nutzen. Es bleibt in der Leber zurück.

In der Hälfte aller Fälle ist aber nicht Alkohol für die Leberverfettung verantwortlich, weswegen man auch abgrenzend von einer nichtalkoholischen Fettleber spricht. Dahinter kann eine Stoffwechselstörung stecken, wie beispielsweise die Volkskrankheit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Die Fetteinlagerung in den Leberzellen beruht auch hier auf einem gestörten Gleichgewicht zwischen Fettzufuhr aus den Fettspeichern (z.B. aus dem Fettgewebe) und Neubildung von Fett in der Leber selbst. Beim gesunden Menschen sind alle diese Mechanismen weitgehend ausgeglichen. Liegen Störungen vor, so kommt es zur Leberverfettung unterschiedlicher Schweregrade.

## Ursachen einer Fettleber

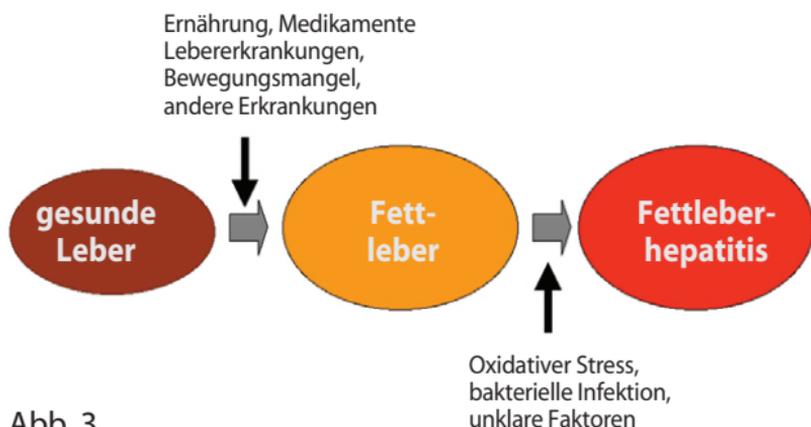
- Zu häufiger Alkoholenuss in zu großen Mengen
- Vergiftung durch Chemikalien und bestimmte Arzneimittel
- Schadstoffe für die Leber (z.B. chlorierte Kohlenwasserstoffe, Phosphor)
- Diabetes mellitus (vor allem Typ-2-Diabetes, früher Altersdiabetes genannt) und andere hormonelle Erkrankungen
- Störungen des Fettstoffwechsels (z.B. Fettsucht, hohe Blutfettspiegel, Übergewicht)
- Einseitige kohlenhydratreiche Ernährung
- Falsche Ernährung oder Mangelernährung, bei der dem Körper nicht genug Eiweiß zugeführt wird
- Schwangerschaft



## Wie macht sich eine Fettleber bemerkbar? (Symptome)

Eine mäßig ausgeprägte Fettleber verursacht meist überhaupt keine oder höchstens ganz geringfügige und uncharakteristische Beschwerden. Diese rühren allerdings häufig

## Ursachen einer Fettleberentzündung



nicht von der Fettleber selbst her, sondern sind Zeichen der Grundkrankheit, die zur Verfettung führte.

Symptome, über die die betroffenen Patienten bei stärkerer Verfettung klagen können, sind:

- Völlegefühl
- Druckgefühl in der Lebergegend
- Beschwerden beim Liegen auf der rechten Seite
- Neigung zu Blähungen
- allgemeine körperliche und geistige Leistungsminderung
- Antriebsarmut

Bei einer schon aufgetretenen Fettleber-Hepatitis dagegen kommt es zu einer

- Gelbfärbung der Haut
- Schmerzen im rechten Oberbauch und
- Übelkeit oder Erbrechen.

## Wie verläuft die Fettleber (Prognose)?

Eine Fettleber kann sich wieder vollständig erholen. *Wichtig ist dabei der völlige Verzicht auf Alkohol und eine gesunde*

---

*Ernährung.* Die Fettleber gilt heute leider immer noch als harmlos. Dabei stellt sie ein Zirrhoserisiko dar und ist kein "pathologischer Normalbefund". Kritisch wird es, wenn sich auf dem Boden der Fettleber eine Entzündung entwickelt. Ist diese Entzündung durch Alkohol bedingt, kann selbst bei einem vollständigen Verzicht auf Alkohol in der Hälfte aller Fälle die Entzündung bestehen bleiben. Daraus kann sich trotz Alkoholverzicht in jedem fünften Fall eine Leberzirrhose entwickeln. Weitgehend unbekannt ist, dass sich auch bei der nichtalkoholisch bedingten Fettleber in bis zu 3 % eine Entzündung entwickelt. Diese Form der Leberentzündung wird heute nicht-alkoholische Fettleberhepatitis oder abgekürzt aus dem Englischen NASH (non alcoholic steatohepatitis) genannt. Die NASH führt in jedem **fünften** Fall zur Leberzirrhose und wird auch heute noch oft verkannt.



## Welche Untersuchungen werden zur Diagnose benötigt?

Der Arzt befragt Sie nach Ihren Beschwerden und eventuell nach zusätzlich bestehenden Erkrankungen (Anamnese). Bei der körperlichen Untersuchung wird der Arzt eine vergrößerte Leber feststellen. Um die Diagnose zu beweisen, sind folgende Untersuchungen möglich:

- Blutentnahme mit Bestimmung der Leberenzyme und zum Ausschluß bestimmter Lebererkrankungen
- Ultraschall des Oberbauches zur Bestimmung der Lebergröße, Veränderungen der Leberform bzw. zum Erkennen einer Leberverfettung
- Punktion der Leber (Leberbiopsie). Dabei wird unter lokaler Betäubung mit einer langen dünnen Hohlneedle eine kleine Gewebeprobe aus der Leber entnommen und im Labor mikroskopisch untersucht.

---

## Welche therapeutischen Möglichkeiten bestehen und werden angewandt?

Die wichtigste Therapie besteht darin, die auslösenden Ursachen zu beseitigen. Das ist nur manchmal, z.B. bei gewissen medikamentösen Therapien, nicht möglich. Wichtige Maßnahmen sind daher, Alkohol zu vermeiden, Übergewicht zu reduzieren, sportliche Betätigung, die Blutzuckerwerte bei einem Diabetes mellitus gut einzustellen und Fettstoffwechselstörungen zu behandeln. Häufig bildet sich die Leberverfettung dann zurück. Bleibt eine Leberentzündung trotz dieser Maßnahmen bestehen, können ggf. Medikamente erforderlich sein. In schwierigen Fällen sollte ein Leberzentrum aufgesucht werden.

## Können Sie einer Fettleber vorbeugen?

Die Vorbeugung besteht, genau wie die Therapie, in der *Vermeidung der Ursachen*. Vermeiden Sie giftige (toxische) Stoffe, die schädigend auf die Leber einwirken können:

- Trinken Sie keinen Alkohol oder nur in Maßen.
- Nehmen Sie – wenn möglich – keine Medikamente ein, die leberschädigend sind.
- Ernähren Sie sich ausgewogen (eiweißreich und fettarm) und reduzieren Sie Ihr Gewicht. Allerdings ist auch eine zu abrupte Änderung der Eßgewohnheiten schädlich.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Sie Schmerzen im rechten Oberbauch haben oder eine Gelbfärbung der Haut feststellen.



---

**Verfasser:**

Priv.-Doz. Dr. Sebastian Mueller  
Prof. Dr. Wolfgang Stremmel  
Innere Medizin IV  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Bergheimer Str. 58  
69115 Heidelberg

**GASTRO  LIGA<sup>®</sup> e.v.**

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen,  
Darm, Leber und Stoffwechsel sowie von Störungen der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Straße 13 · 35398 Giessen · Germany

Tel. +49-6 41- 9 74 81 - 0 · Fax +49-6 41-9 74 81 - 18

Internet: [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

eMail: [geschaeftsstelle@gastro-liga.de](mailto:geschaeftsstelle@gastro-liga.de)