Informationen zum Vortrag

Salzburg, 8. Mai 2019

MINI MED STUDIUM | RMA Gesundheit GmbH

Frisch von der Leber weg
Fettleber, Hepatitis, Leberzirrhose – was können sie ihrer Leber Gutes tun?

Elmar Aigner

Das Wichtigste auf einen Blick

- Leberwerte können, müssen aber nicht unbedingt anzeigen, dass die Leber krank ist – es gibt ernste Krankheiten mit normalen Leberwerten. Erkrankungen mit sehr hohen Leberwerten sind häufig gut behandelbar und heilbar.
- Entscheidend für eine Erkrankung ist, ob es zu einer Vernarbung der Leber kommt, da sich aus der Vernarbung über die Zeit eine Leberzirrhose entwickeln kann.
- Bei einer Leberzirrhose stellen die Ultraschalluntersuchung der Leber alle 6 Monate und die Magenspiegelung die wichtigen Untersuchungen dar, da hier die gefährlichsten Folgen Leberkrebs und Speiseröhrenvarizen frühzeitig entdeckt werden.
- Die häufigsten Leberkrankheiten sind Fettlebererkrankungen und Virusinfektionen der Leber.
- Hepatitis A – Infektion über verunreinigte Speisen, heilt immer aus.
- Hepatitis B – wird durch Blut und sexuell übertragen und kann chronisch werden.
- Hepatitis C – Übertragung durch Blutkontakt (Nadeln, früher Bluttransfusionen), wird häufig chronisch.
- Hepatitis D – tritt nur mit B auf und verschlimmert diese.
- Hepatitis E – gibt es inzwischen auch in Europa durch unzureichend erhitztes Fleisch von Schweinen und Wild.
- Zumeist kann man bei einer Virushepatitis entweder inzwischen gut behandeln oder dagegen impfen.
- Fettlebererkrankungen entstehen typischerweise bei einer genetischen Veranlagung und zusätzlichen Lebensstilfaktoren.
- Diese Lebensstilfaktoren sind ein Übermaß an Kalorien mit der Folge von Übergewicht, Diabetes, Mangel an Kalorienverbrauch (sportliche Betätigung) und anderseits vermehrter Alkoholkonsum, häufig auch beides gemeinsam.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- Mit der sog. Elastografie der Leber (Fibroscan) kann inzwischen das Ausmaß der Vernarbung recht verlässlich bestimmt werden.
- Es wird sehr intensiv an Methoden geforscht, welche die Lebervernarbung anhand von Bluttests bestimmbar machen.
- Die Hepatitis C Infektion ist inzwischen praktisch immer mit Tabletten mit sehr geringen Nebenwirkungen heilbar.
- Für die nicht-alkoholische Fettleber sind eine Vielzahl von Medikamenten in Entwicklung, das Problem wird häufig noch unterschätzt.

Das können Sie selbst tun

- Eine Untersuchung der Leber besteht aus den Leberwerten im Labor, einer Ultraschalluntersuchung des Bauches und im Idealfall einer Elastizitätsmessung (Fibroscan). Dies kann vom Hausarzt veranlasst werden.
- Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen, insbesondere bei Reisen oder Risikoverhalten ist dies notwendig.
- Zentraler Baustein für eine Gesunderhaltung der Leber ist eine Ernährung nach dem Muster der Mittelmeerdiät bei gleichzeitigem Vermeiden von minderwertigen Kohlenhydraten und Fetten und Erhalten bzw Erreichen des individuellen Normalgewichtes.