

Vom Bauchfett zur Fettleber

Bauchfett ist ein klares Anzeichen für innere Fetteinlagerungen und ein Alarmsignal für die Leber. Denn wenn unser zentrales Stoffwechselorgan überfordert ist, droht eine Fettleber, die zu schweren Krankheiten führen kann. Unsere Leber verzeiht vieles – aber nicht alles!

Ein fester, dicker Bauch hat vor allem für die Leber fatale Folgen. Fetteinlagerungen in der Körpermitte, die nach außen als apfelförmiger Bauch sichtbar werden, sind ein klares Anzeichen für eine Fettleber. Und die ist fast immer auch der Beginn einer gesundheitlichen Schiefelage, die den gesamten Organismus betrifft, denn die Leber ist die Schaltzentrale unseres Stoffwechsels. Sie gilt aber auch als „schweigendes Organ“: Wenn sie leidet, klagt sie nicht. Oft wird eine kranke Leber nur zufällig entdeckt, weil sie nicht mit Schmerzen auf sich aufmerksam macht. Allerdings gibt es schleichende Symptome wie Müdigkeit, Schwäche oder Leistungsminderung. Wenn sich eine Fettleber um das Zwei- bis Dreifache vergrößert, kann es zu Druck im Oberbauch kommen. Doch auch ohne Symptome sollte sich niemand in Sicherheit wiegen. Neben Bauchfett geben regelmäßige Kontrollen – zum Beispiel durch eine Blutuntersuchung – frühe Hinweise auf den Zustand des Organs. Denn die Werte steigen nicht erst, wenn die Leber entzündet ist oder eventuelle Zeichen einer Gelbsucht auftreten. Erhöhte Leberwerte können auch ohne Entzündung auf eine Fettleber hindeuten. Ein Check beim Hausarzt, der die inneren Organe per Ultraschall beurteilt, kann frühzeitig Klarheit schaffen.

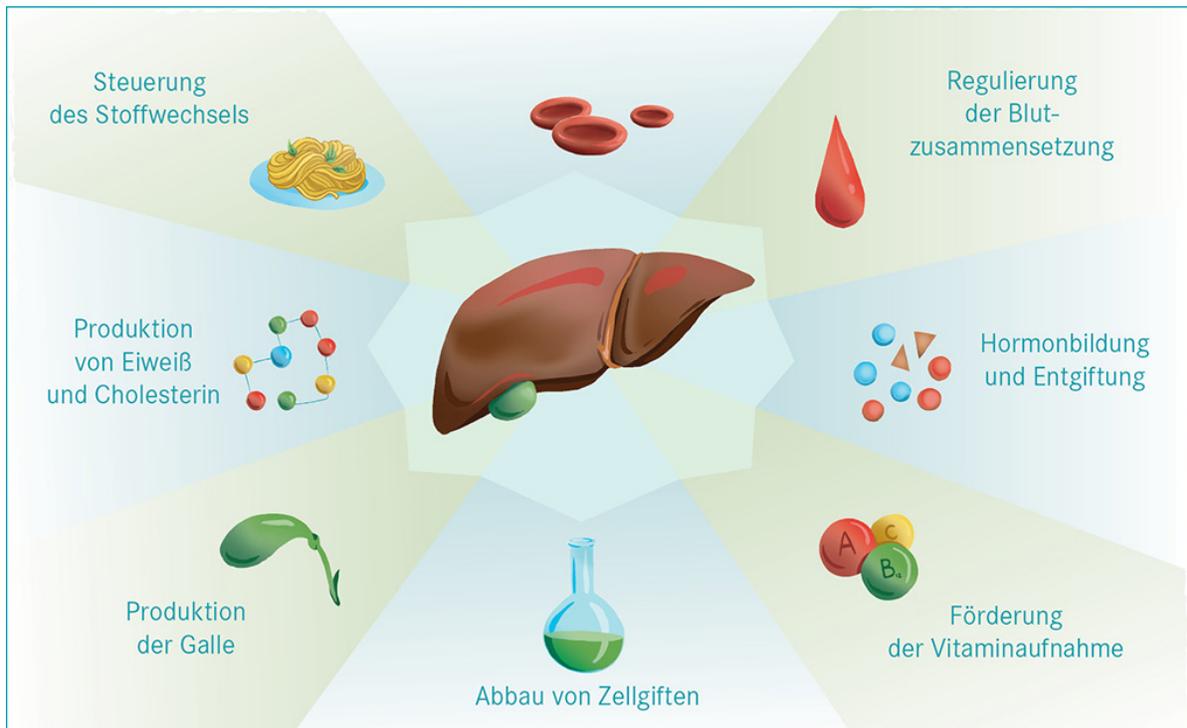
So wird die Diagnose gestellt

Für eine Diagnose wird ein Arzt oder eine Ärztin (Spezialisten für die Leber heißen übrigens Hepatologen) Sie nach Ihren Lebensgewohnheiten fragen: Wie sieht Ihre Ernährung aus? Wie viel Alkohol trinken Sie? Wie hoch ist Ihr Gewicht? Haben Sie Diabetes? Wie oft bewegen Sie sich? Drückt es öfter im Oberbauch? Häufig können Ärzte sogar ertasten, ob die Leber bereits vergrößert ist. Auch ein Ultraschall des Oberbauchs gibt Auskunft. Aus bestimmten Blutwerten (Triglyzeride und Gamma-GT), dem Body-Mass-Index (BMI) und dem Taillenumfang wird der Fettleber-Index errechnet, um die Diagnose abzusichern. Die Entnahme einer Gewebeprobe ist nur in seltenen Fällen nötig.

Das größte innere Organ

Betrachtet man die Leber in Relation zum ganzen Körper, fällt auf, dass sie ziemlich groß ist. Sie liegt im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells und füllt den Raum unter den Rippen fast komplett aus. Bei einem Erwachsenen wiegt die Leber etwa eineinhalb Kilo (zum Vergleich: Das Herz bringt es im Durchschnitt nur auf 350 Gramm) und besteht aus 250 bis 300 Milliarden Leberzellen. Sie ist damit unser größtes inneres Organ. Die Stoffwechselzentrale setzt sich aus zwei unterschiedlich großen Lappen zusammen, dem kleineren linken und dem größeren rechten Leberlappen. Im gesunden Zustand ist sie dunkelbraun und elastisch. Das, was zwischen den beiden Lappen wie ein Band aussieht,

ist Bindegewebe, mit dem die Leber in der Bauchhöhle befestigt ist. In einer Aushöhlung auf der Unterseite der Leber liegt die Gallenblase, die Gallenflüssigkeit speichert.



Die Leber hat vielfältige Aufgaben. Über verschiedene Stoffwechselforgänge kann sie den Körper entgiften und gleichzeitig wichtige Stoffe produzieren.

Vielfältige Aufgaben

Die Leber funktioniert wie eine Chemiefabrik, in der ständig etwas produziert, umgebaut und weitergeleitet wird. Dabei muss sie jeden Tag 2000 Liter Blut filtern. Die Leber hat mehr als 500 lebenswichtige Aufgaben zu erledigen. Dazu gehört unter anderem:

- Die Steuerung des Stoffwechsels: Ob es um die Bildung von Vitaminen, Hormonen, Mineralstoffen, Fetten, Kohlenhydraten oder Eiweißen geht, die Leber ist an fast allen wichtigen Stoffwechselformen (auch an dem der Fruktose) beteiligt.
- Die Produktion von Eiweiß und Cholesterin: Die Leberzellen bauen Aminosäuren, die aus den Proteinen der Nahrung stammen, zu Enzymen, Antikörpern oder Blutgerinnungsfaktoren um. Außerdem produziert das Organ Eiweiße für den Transport von Fetten und Hormonen.
- Die Produktion von Galle: Die Leber produziert jeden Tag einen Liter gelb-bräunliche oder grüne Galle, die Fett in der Nahrung verdaulich macht.
- Die Förderung der Vitaminaufnahme: Die Leber speichert fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen.
- Hormonbildung und Entgiftung: Die Leber baut Hormone (wie Östrogen und Testosteron), Wachstumshormone (IGF-1) und Insulin ab, während sie etwa das Schilddrüsenhormon und Vitamin D aktiviert. Indem sie schädliche Substanzen aus dem Blut filtert, entgiftet sie den Körper.

- Regulierung der Blutzusammensetzung: Die Leber stellt bestimmte Blutbestandteile her, dazu zählen wichtige Eiweißstoffe und Gerinnungsfaktoren.
- Abbau von Erythrozyten: Mit der Milz baut die Leber geschädigte und alte rote Blutkörperchen ab, es entsteht der Gallenfarbstoff Bilirubin.

Ein Organ, das sich erneuern kann

Die Leber hat einige erstaunliche Fähigkeiten. Sie kann sich zum Beispiel selbst erneuern. Mit dieser Eigenschaft ist sie in der Lage, Gewebe neu zu bilden – wenn zum Beispiel Gewebe zerstört oder im Rahmen einer Operation entfernt wurde. Die Medizin macht sich diese Fähigkeit zum Beispiel bei einer Lebertransplantation zunutze, bei der jemand für einen anderen einen Teil seiner Leber spendet. Denn ein gesunder Mensch kann auch dann noch gut weiterleben, wenn er nur noch ein Drittel seiner Leber hat – das reicht für alle nötigen Aufgaben.

Verschiedene Krankheiten

Zu den bekanntesten Lebererkrankungen zählt die Leberentzündung (Hepatitis). Sie wird meist von Viren ausgelöst, kann aber auch die Folge von Diabetes Typ 2, einer Stoffwechselerkrankung oder einer Fettleber (Steatosis hepatis) sein. Die sogenannte Schrumpfleber (Leberzirrhose) kommt ebenfalls vergleichsweise häufig vor, während autoimmune Leberkrankheiten relativ selten auftreten. Für Lebererkrankungen gibt es verschiedene Ursachen. Dazu gehören zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten, Medikamente, Virusinfektionen oder falsche Ernährung.

Fettleber: Jeder Vierte ist betroffen

Schätzungen zufolge leidet etwa ein Viertel aller Erwachsenen an einer Fettleber. Damit ist sie die häufigste chronische Lebererkrankung in Deutschland. Lagert sich vermehrt Fett in der Leber ab, wächst das Organ und es kommt leichter zu Entzündungen. In der Medizin wird zwischen einer alkoholischen Fettleber (AFL) und einer nicht alkoholischen (NAFL) unterschieden. Eine fett- und kohlenhydratreiche Ernährung, die den Körper mit mehr Energie versorgt, als er benötigt, ist die Hauptursache für ihre Entstehung. Deshalb leiden Fettleberpatienten auch meist an mindestens einer weiteren Volkskrankheit wie Bluthochdruck, bauchbetontem Übergewicht oder Typ-2-Diabetes. Anfangs ist noch weniger als ein Drittel der Leber verfettet, es treten noch keine Entzündungen auf. In dieser Zeit – das ist die gute Nachricht – sind die Schäden mit einer Ernährungsumstellung reparabel. Die Leber kann sich erholen. Kritisch wird es im nächsten Stadium, wenn mehr als ein Drittel der Zellen verfettet ist, was etwa bei jedem zweiten Leberpatienten der Fall ist. Das Gewebe kann verhärten und vernarben. Hat das Organ nur noch wenige gesunde Zellen, droht eine Leberzirrhose, das Endstadium einer Leberschädigung, die etwa zehn Prozent aller Fälle trifft. Jetzt kann die „Chemiefabrik“ des Körpers ihre Entgiftungsaufgaben nicht mehr erfüllen. Das Risiko für Leberkrebs steigt. Am Ende kann nur noch eine Lebertransplantation das Leben retten.



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Was auch sonst wichtig für die Gesundheit ist, gilt für die Leber erst recht: Trinken Sie ausreichend. Denn dann kann die Leber den Körper besser reinigen und Giftstoffe abtransportieren. Zur Orientierung: Pro Kilo Körpergewicht braucht jeder Mensch etwa 0,03 Liter Flüssigkeit täglich. Wer also um die 80 Kilo wiegt, sollte ungefähr zweieinhalb Liter am Tag trinken. Nach dem Sport und bei Hitze darf es ein halber Liter mehr sein. Am besten sind kalorienfreie Flüssigkeiten geeignet. Trinken Sie überwiegend Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Wer Leitungs- oder Mineralwasser nicht pur mag, kann es mit etwas Zitronensaft, Ingwer, Melisse oder Minze aufpeppen.

Schluss mit dem Alkohol

Wer zu viel Alkohol trinkt, fördert die Einlagerung von Bauchfett und die Entstehung einer Fettleber. Schon geringe Mengen schädigen die Leber. Der Abbau von Alkohol ist Schwerstarbeit für das Organ.

Ein Abend in geselliger Runde, zu zweit oder allein gemütlich vor dem Fernseher – da ist schnell mehr Alkohol im Glas als geplant. Wer regelmäßig zu viel trinkt, lagert zunächst vermehrt Fett in der Leber an. Kommt es dadurch zu entzündlichen Veränderungen, drohen schwere Erkrankungen. Es verlangt der Leber einiges ab, den Alkohol wieder loszuwerden. Der Abbau ist Schwerstarbeit und bleibt nicht ohne Folgen: Chronischer Alkoholmissbrauch ist fast für die Hälfte aller Lebererkrankungen verantwortlich.

Stress für die Leber

Für die Leber ist Alkohol ein Giftstoff, der unschädlich gemacht werden muss. Pro Kilo Körpergewicht kann das Entgiftungsorgan bei Männern 0,1 Gramm, bei Frauen 0,085 Gramm des gesundheitsschädlichen Zellgifts in einer Stunde abbauen. Das bedeutet zum Beispiel für eine 60 Kilogramm schwere Frau, dass ihr Körper ungefähr drei Stunden braucht, um ein Glas Weißwein (200 Milliliter, enthält 25 Gramm Alkohol) abzubauen. Mit zunehmendem Alter fällt das der Leber übrigens immer schwerer. Deshalb gilt: Wer nicht ganz verzichten kann oder will, sollte seinen Alkoholkonsum so weit wie möglich reduzieren. Beim Abbau wandelt ein bestimmtes Enzym (Alkoholdehydrogenase) den Alkohol erst einmal in eine Zwischenstufe um, die giftig für den Körper ist. Danach kommt ein zweites Enzym zum Einsatz (Aldehyddehydrogenase), das das Gift zu Essigsäure abbaut. Passiert das nicht, kann Alkohol schon in geringen Mengen zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Herzrasen führen.

Bierbauch und Fettleber

Die erste Reaktion auf zu viel Alkohol sind Schädigungen der Zellfunktionen und der bekannte „Kater“ danach. Wer dauerhaft über den Durst trinkt, riskiert noch mehr: Die Leber verwandelt Alkohol in Fett. Der klassische „Bierbauch“ entsteht. Aus Fettablagerungen wird eine Fettleber, die das frühe Stadium einer alkoholbedingten Lebererkrankung ist. Wichtig zu wissen: In dieser Phase ist es noch nicht zu spät. Wer sofort aufhört, Alkohol zu trinken, oder den Konsum konsequent auf ein Minimum reduziert, kann erreichen, dass sich die Fettleber erholt und zurückbildet.