

Dienstag, 3. September 2019

Die Leberzirrhose ist eine Volkskrankheit

Ratgeber Gesundheit: Viel Bewegung, gesunde Ernährung und wenig Alkohol wirken vorbeugend

Von einer Leberzirrhose sprechen wir, wenn die Leber (meist) irreversible Schäden in Form von Vernarbungen erlitten hat. Dieser schleichende Prozess benötigt oft Jahre oder Jahrzehnte, da die Leber ein enorm regenerationsfähiges Organ ist. Diesen Umstand kennen wir bereits aus der griechischen Sage von Prometheus: Er wurde von Zeus bestraft und im Kaukasus an einen Felsen gekettet, wo ein Adler regelmässig ein Stück seiner Leber frass. Die Leber ist immer wieder nachgewachsen.

Wenn wir der Leber ein Stück entfernen, wächst dieses tatsächlich nach, was man sich in der modernen Leberchirurgie sowie in der Leberlebendtransplantation (Spende einer halben Leber) zunutze macht. Trotzdem können wir diesem lebenswichtigen Organ irreversible Schäden zufügen.

Ursache Alkohol

Die häufigste Ursache für eine Leberzirrhose ist Alkoholüberkonsum. Unter risikoarmem Konsum verstehen wir ein Standardglas (zehn bis zwölf Gramm Alkohol) pro Tag für die Frau respektive zwei Standardgläser für den Mann. Ein Standardglas entspricht einer Stange Bier oder einem Glas Wein. Zudem sollten mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden. In

der Schweiz trinken vier Prozent aller Frauen und Männer ab 15 Jahren zu viel Alkohol (das heisst mehr als zwei Standardgläser pro Tag bei Frauen und mehr als vier Standardgläser pro Tag bei Männern). Bei einem totalen Verzicht auf Alkohol kann sich die Leber erholen, bevor es zu einer Leberzirrhose kommt (Vorstadium: Leberfibrose), ansonsten kann sich die Krankheit zumindest stabilisieren.

Ursache Übergewicht

Eine weitere häufige und stetig zunehmende Ursache für eine Leberzirrhose ist das Übergewicht. Aufgrund der engen Zusammenarbeit unserer Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie («Magen-Darm und Leber») mit dem Adipositaszentrum bei uns am Spital Limmattal sehen wir zunehmend Patienten mit einer Leberzirrhose, die einzig auf Übergewicht zurückzuführen ist. Dieses führt zu einer Verfettung der Leber, was wiederum in eine chronische Entzündung münden kann. Daraus entsteht zusammen mit dem Faktor Zeit die Leberzirrhose. Die einzige effektive Therapie ist in diesem Fall eine Gewichtsreduktion, die zuweilen nicht anders als durch eine sogenannte bariatrische Operation (Schlauchmagen oder Magenbypass) erreicht werden



Eine gesunde Ernährung hilft, die Leberzirrhose zu vermeiden. Archiv

kann. Es ist jedoch wichtig, dass die unterschiedlichen Möglichkeiten von Fall zu Fall individuell abgeklärt werden.

Ursache Infektionskrankheiten

Weiter gibt es chronische Infektionskrankheiten der Leber, die zu einer Leberzirrhose führen können, allen voran die chronische Hepatitis C. Man schätzt, dass etwa 0,5 Prozent der Bevölkerung mit Hepatitis C infiziert sind. Leider weiss

rund ein Drittel der Betroffenen nicht, dass sie infiziert sind, da oftmals spezifische Symptome fehlen. Risikofaktoren sind ein früherer intravenöser Drogenkonsum, der Empfang einer Blutspende vor 1992 sowie Piercings und Tattoos, die unter nicht vollständig hygienischen Bedingungen verabreicht wurden. Glücklicherweise verfügen wir heute über Medikamente, die ohne relevante Nebenwirkungen die Hepatitis C in nahezu 100 Prozent aller Fälle heilen können. Dies ist einer der grössten medizinischen Fortschritte der letzten Jahre.

Die chronische Hepatitis B ist in unseren Breitengraden viel seltener geworden, da seit 1998 breitflächig geimpft wird. Allerdings treffen wir im Spital Limmattal ab und zu Patienten aus dem südeuropäischen Raum, aus der Türkei oder aus dem asiatischen Raum an, die mit einer chronischen Hepatitis B zu uns kommen. Eine bestehende Leberzirrhose ist in diesen Fällen keine Seltenheit.

Ursache Stoffwechselerkrankung

Nebst den ebengenannten Krankheiten gibt es eine genetische Erkrankung, die ebenfalls zu einer Leberzirrhose führen kann: Die sogenannte Hämochromatose ist eine Eisenspeicherkrankheit. Es er-

kranken beinahe nur Männer, da Frauen dank der Menstruation und dem damit einhergehenden Blutverlust über einen natürlichen Eisen-Regulator verfügen. Die einzige wirksame Therapie ist in diesem Fall ein regelmässiger Aderlass. Rechtzeitig angewendet, kann diese Massnahme eine Leberzirrhose verhindern.

Ursache Autoimmunerkrankungen

Autoimmunerkrankungen der Leber sind insgesamt sehr selten, jedoch bei Frauen häufiger als bei Männern anzutreffen. Die Autoimmunhepatitis, bei der sich das eigene Immunsystem gegen die Leber richtet, kann unbehandelt ebenfalls zu einer Leberzirrhose führen. Bei rechtzeitiger Diagnose können jedoch Folgeschäden verhindert werden.

Ein noch selteneres Krankheitsbild ist die sogenannte primär biliäre Cholangitis respektive Zirrhose, bei der sich das Immunsystem gegen die in der Leber vorhandenen Gallengänge richtet, was unbehandelt ebenfalls zu einer Leberzirrhose führt.

Weitere und weitaus seltene Ursachen für eine Leberzirrhose sind etwa der Morbus Wilson (eine Kupferstoffwechselerkrankung), der Alpha-1-An-

ti-trypsinmangel oder die primär sklerosierende Cholangitis, die mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen assoziiert ist.

Folgen der Leberzirrhose

Die Leberzirrhose kann zu diversen Komplikationen führen. Dazu gehören zum Beispiel Wasser im Bauch (Aszites), innere Blutungen aus Varizen (Krampfadern in der Speiseröhre oder im Magen) oder die sogenannte hepatische Enzephalopathie – eine Ansammlung von Giftstoffen im Gehirn, die zum Leberkoma führen kann. Je nach Schweregrad der Leberzirrhose ist eine Transplantationsabklärung notwendig.

Häufig kann die Krankheit vermieden werden

Fazit: Die Leberzirrhose ist eine Krankheit mit verschiedenen Ursachen. Häufig kann sie vermieden werden, falls eine chronische Leberkrankheit rechtzeitig erkannt wird. Als Faustregel gilt: Halten Sie Mass mit Alkohol, bewegen Sie sich regelmässig und achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Ihre Leber wird es Ihnen danken. Lassen Sie sich von ihrem Hausarzt beraten und bei Bedarf an einen unserer Spezialisten überweisen.

Ratgeber Gesundheit



Dr. med. Stefan Tschopp
Leiter Gastroenterologie/Hepatologie

Spital Limmattal
Sekretariat Gastroenterologie
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren 044 733 24 27
gastroenterologie@spital-
limmattal.ch
spital-limmattal.ch/fachgebiete/
medizin/gastroenterologie

Wir machen den Weg frei –
überall und besonders hier vor Ort.

www.raiffeisen.ch/anderlimmat

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank an der Limmat