«Das ist Gift für die Leber»

Sie liefert Energie und entgiftet unseren Körper. Doch nicht nur Alkohol kann die Leber schädigen.

Die Leber – ein faszinierendes und lebenswichtiges Organ. iStock

«Meine Patienten kommen aus allen Ecken der Gesellschaft und mit verschiedenen Lebensgeschichten zu mir», erklärt Dr. Jean-François Dufour. Seit bald 30 Jahren befasst er sich mit einem einzigen Organ: der Leber. Was fasziniert ihn so daran? Da muss der Chefarzt und Klinikdirektor der Hepatologie am Inselspital Bern nicht lange überlegen: «Die Leber ist so interessant, weil allein in den letzten 20 Jahren sehr grosse medizinische Fortschritte gemacht wurden. Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich deutlich entwickelt. Eine Hepatitis C etwa ist inzwischen heilbar.» Der Wissenschaftler sieht noch einen weiteren Grund für sein ungebrochenes Interesse: «Wir können die ganze Medizin durch die Leber sehen. So ist sie zum Beispiel für Infektionskrankheiten sehr bedeutsam.»

Herr Professor Dufour, wo liegt die Leber, wie schwer ist sie und wofür brauchen wir sie?
Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch hinter den Rippen. Eine normale Leber wiegt je nach Grösse des Menschen etwa 1,5 Kilogramm. Ohne Leber würden wir nur einige Stunden leben. Denn zu den wichtigsten Aufgaben zählt die Bildung lebenswichtiger Eiweisse und Gerinnungsfaktoren sowie die Gallenproduktion und damit der Abbau von Stoffwechselprodukten. Sie ist strategisch zwischen dem Darm und dem Rest des Organismus eingebaut, sodass sie als Filter wirken kann. So verhindert sie, dass Bakterien aus dem Darm in die Blutbahn gelangen. Zudem speichert die Leber Eisen, Fett und Vitamin A und sie besitzt die Fähigkeit, zwischen den Mahlzeiten den Zucker im Blut zu halten.

Prof. Dr. med. Jean-François Dufour, Chefarzt und Klinikdirektor UVCM/Hepatologie, Inselspital Bern. zVg.

Wie läuft die Speicherung von Zucker genau ab?
Nach einer Mahlzeit wird Zucker vom Darm aufgenommen und teilweise in der Leber und Muskulatur als Glykogen gespeichert. Hier spielt Insulin eine wichtige Regulationsrolle. Zwischen den Mahlzeiten passt sich der Stoffwechsel an, um Glykogen abzubauen und den Zucker wieder ins Blut abzugeben. Ein zu hoher Insulin-Spiegel hemmt jedoch den Abbau von Fett.

Kann es dann zu einer sogenannten Fettleber kommen?
Von einer «Fettleber» sprechen wir, wenn Leberzellen vermehrt Fett in Form von Triglyceriden einlagern. Etwa 25 Prozent der Weltbevölkerung haben eine Fettleber. Eine Wohlstandserkrankung, da wir Nahrung und eben auch Zucker im Überfluss bekommen. Diabetes Mellitus ist eine sehr häufige Ursache für eine Fettleber. Eine Leberverfettung an sich ist nicht gefährlich. Sie kann mit mehr Bewegung und weniger Essen auch wieder verschwinden. Allerdings können Entzündungen, eine sogenannte Hepatitis, entstehen und das Gewebe kann vernarben, es kommt zu einer Leberzirrhose. Diese erhöht das Risiko für verschiedene Komplikationen wie Krebs oder Blutungen im Darm, die dann tödlich sein können.

Merken Betroffene, dass es ihrer Leber nicht gut geht?
Nein, denn die Leber tut keinem weh! Wenn es der Patient spürt, ist eine Leber-Erkrankung schon weit fortgeschritten. Wichtig ist deshalb, sich beim Hausarzt Blut nehmen zu lassen, um frühzeitig eine Entzündung der Leber festzustellen. Als Spezialisten messen wir mit dem Ultraschall, wie weich die Leber ist. Denn die Leber ist normalerweise ein weiches Organ. Vernarbungen lassen sie in der Folge aber gefährlich verhärten.

Welche Erkrankungen gibt es noch? Sie sprachen von Leber-Entzündungen...
Genau, das sind infektiologische Erkrankungen wie Hepatitis A bis E. Die meisten Viren werden über Blut oder Körperflüssigkeiten übertragen. Mit A und E stecken sich Personen durch verunreinigtes Wasser oder nicht gut durchgekochte Speisen an. Daneben finden wir autoimmune Leberkrankheiten. Sie entstehen, weil das Abwehrsystem die Leber als Fremdkörper erkennt. Bei genetischen Ursachen wird zum Beispiel unkontrolliert Eisen aus der Nahrung aufgenommen. Nicht zu vergessen sind auch Tumore und Krebs nach chronischer Schädigung der Leber etwa durch Alkohol.

Wie viel Alkohol ist denn für die Leber noch zu bewältigen und was kann dem Organ noch schaden?
Die empfohlene Grenze für reinen Alkohol liegt bei 20 Gramm pro Tag für Frauen, bei Männern sind es 30 Gramm. Das entspricht etwa zwei Dezilitern Wein für den Mann. Alkohol ist eine häufige Ursache, aber nicht die einzige für Leberkrankheiten. Übergewicht schadet, keine Bewegung und natürlich das Rauchen. Gut für die Leber hingegen ist Kaffee, weil er verschiedene Antioxidantien enthält.

Können pflanzliche Produkte der Leber schaden? Und Medikamente?
Die Leber spielt eine zentrale Rolle im Abbau von Medikamenten. Diese werden von der Leber aufgenommen, abgebaut und dann ausgeschieden. Deshalb fragen wir unsere Patienten genau, welche Medikamente sie einnehmen. Vor allem Paracetamol in Schmerzmitteln kann Gift für die Leber sein, wenn zu viel eingenommen wird. Die Menge ist entscheidend. Ein Grund für Lebertransplantationen sind seltene Leberschäden durch Psychopharmaka. Aufpassen sollte man auch bei vermeintlich harmlosen pflanzlichen Mitteln, die länger eingenommen Leberschäden verursachen können oder möglicherweise mit Schwermetallen belastet sind. Ebenfalls im Verdacht, der Leber zu schaden, stehen Nahrungsergänzungsmittel wie gewisse Diätprodukte.

Stimmt es, dass die Leber nachwachsen kann?
Ja, die Leber kann ihre Grösse adaptieren. Werden Teile entfernt, wächst die Restleber. Und falls wir eine zu grosse Spender-Leber transplantieren, dann wird sie im Körper des Empfängers kleiner. Die Leber ist das einzige Organ, das diese Fähigkeiten besitzt. Das ist doch wirklich faszinierend...

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf **info@gesundheit-heute.ch**

Unser Thema am nächsten Samstag, 4. Mai 2019, 18.10 Uhr: «Hepatitis E – Ansteckung durch Lebensmittel»

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Was hilft bei Hepatitis?

Hepatitis A heilt meistens ohne Therapie vollständig ab. Mit einer Impfung kann die Ansteckung verhindert werden, ebenso vor Hepatitis B. Mit Medikamenten wird das Hepatitis-B-Virus gesenkt und im Idealfall vollständig unterdrückt. Eine Heilung wird damit aber nur selten erzielt. Eine Impfung gegen Hepatitis C steht dagegen nicht zur Verfügung. Seit 2015 haben sich die Therapien aber wesentlich verbessert, so dass nun die meisten mit Hepatitis C Infizierten mit nur einer Tablette am Tag über drei Monate geheilt werden. Eine Infektion mit dem Hepatitis-D-Virus, auch Delta-Virus genannt, ist nur möglich, wenn gleichzeitig eine Hepatitis B vorliegt. Die Impfung gegen Hepatitis B schützt auch vor dem Delta-Virus. Hepatitis D führt häufig zu einer Zirrhose und hat bis jetzt keine Therapie. Hepatitis E heilt dagegen in der Regel von alleine ab.

Die Autorin dieses Artikels, Danica Gröhlich, ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Hepatitis E – Ansteckung durch Lebensmittel

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Hepatitis E war bis jetzt verkannt. Die virale Erkrankung wird durch kontaminierte Lebensmittel übertragen. In Asien, Afrika oder in Mexiko ist eine Infizierung auch durch das Wasser möglich. Oft ist die Krankheit symptomlos und heilt ganz von alleine. Hepatitis kann aber auch zu Leberzirrhose oder gar zu Leberkrebs führen.
Bei **gesundheit**heute erfahren Sie alles über die verschiedenen Hepatitis-Arten, die Behandlungsmöglichkeiten und wie man sich schützen kann.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 4. Mai 2019, 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 5. Mai 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch