

Fit nach den Feiertagen – Die Leber freut sich über mehr Bewegung und weniger (Frucht-)zucker

Die Feiertage brachten wieder Kekse, Punsch und Eierlikör im Überfluss, aber keine Zeit für Sport. Das schadet der Leber und kann zu einer Fettleber führen, wobei dafür nicht nur die Weihnachtszeit, sondern auch der Rest des Jahres wesentlich sind. Um die Leber und den gesamten Organismus jetzt wieder in Schuss zu bringen, gibt es ein einfaches Rezept: mehr Bewegung und weniger Kalorienzufuhr. „Innerhalb von sechs Wochen kann sich hier in beiden Richtungen viel bewegen“, sagt Primar Univ.-Prof. Dr. Rainer Schöfl, Leiter der Abteilung für Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie, Stoffwechsel und Ernährungsmedizin am Ordensklinikum Linz. Er rät, besonders den Zucker und speziell den Fruchtzucker stark zu reduzieren.

Die Erkrankung der Fettleber betrifft 20 bis 25 Prozent aller Erwachsenen in Österreich. „Es gibt aber keine Symptome, in den allermeisten Fällen spürt und sieht man eine Fettleber nicht“, sagt Primar Schöfl. Was der Leber schadet, ist ein Übermaß an Alkohol. Wie viel jemand verträgt, hängt von der genetischen Ausstattung ab, manche sind empfindlicher, andere weniger. „Grundsätzlich geht man von maximal 30 beziehungsweise 20 Gramm Alkohol für Männer beziehungsweise Frauen pro Tag aus“, sagt Dr. Schöfl. Das sind eine Halbe Bier für Frauen und ein Seiterl mehr für die Männer oder je nach Geschlecht zwei bis drei Achterl Wein.

Zudem führt eine überkalorische Ernährung zur Leberverfettung. Eine wesentliche Rolle spielt dabei jede Art von Zucker, besonders der Fruchtzucker. „Dieser wird besonders leicht in eine Fettleber umgesetzt, sogar mehr als andere Zuckerarten, Stärke oder komplexe Kohlenhydrate“, erklärt der Mediziner und rät: „Zwei Handvoll Obst sind

genug pro Tag. Vor allem in Lebensumständen, in denen die Kalorienzufuhr ohnehin groß ist.“

Diagnose einer Fettleber

Für die Diagnose einer Fettleber benötigt man eine Ultraschalluntersuchung oder einen Laborbefund. *„Eine geringe Fettleber zeigt sich allerdings im Blutbild noch nicht, bestimmte Leberwerte steigen erst an, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist“*, erklärt Primar Rainer Schöfl vom Ordensklinikum Linz. Eine neuere Diagnose-Methode ist die Elastographie, bei der die Elastizität des Gewebes gemessen wird. *„Für Patientinnen und Patienten verursacht das weder Schmerzen noch Nebenwirkungen und macht viele Leber-Punktionen überflüssig“*, sagt der Mediziner. Das Ergebnis wird als F-Wert angegeben, wobei 0 und 1 normal sind, bei 2 kommt es bereits zu einer vermehrten Faserbildung, bei 3 spricht man von einer Leber-Fibrose und bei 4 von einer Zirrhose, also einer starken Schädigung der Leber. Zusätzlich wird bei einer Elastographie der CAP-Wert erhoben. *„Dieser korreliert mit dem Fettgehalt der Leber, man kann also ablesen, wieviel Prozent der Leber bereits verfettet sind“*, sagt Primar Rainer Schöfl.

Gut für die Leber

Nach den Feiertagen und das ganze Jahr kann man mit Sport und gesunder Ernährung viel für die Gesundheit der Leber tun. Am besten, man beginnt mit Ausdauersport, also Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Langlaufen und steigert sich nach etwa sechs Wochen, indem man sein Bewegungsprogramm um ein Krafttraining ergänzt. Die zweite Säule ist eine kalorienreduzierte Ernährung, vor allem sollte man Zucker und Fruchtzucker meiden. *„Insgesamt ist ein mediterraner Lebensstil sinnvoll, zum Beispiel Olivenöl statt Schweinefett verwenden“*, sagt Primar Rainer Schöfl und hat noch einen Tipp: *„Kaffee ist für die Leber sehr gesund, vier oder mehr Tassen Espresso pro Tag sind hier förderlich.“*

Beim Leberfasten bekommen die Patientinnen und Patienten im Ordensklinikum Linz ein besonderes Mahlzeiten-Ersatz-Programm. *„Dabei zeigt sich, dass sich mit Hilfe einer kalorienreduzierten Diät innerhalb kurzer Zeit die erhöhten Leberwerte stark verbessern können“*, erklärt der Mediziner. Manchmal werde das Leberfasten auch

verordnet, wenn Patientinnen und Patienten für eine große Operation fit gemacht werden müssen. Bei Leberzirrhose sei Leberfasten aber nicht zu empfehlen. *„Viele Fastenkuren bergen die Gefahr, dass man nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse abnimmt.“*

Neues Medikament in Sicht

„Es gibt kein speziell zugelassenes Medikament bei Leberverfettung, als Basistherapie verwendet man aber häufig Arzneien aus der Diabetestherapie“, erklärt Primar Schöfl, Leiter der Abteilung für Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie, Stoffwechsel und Ernährungsmedizin am Ordensklinikum in Linz. Auch Medikamente, die für eine Gewichtsabnahme eingesetzt werden, kommen zur Anwendung. *„Das erste Medikament für die Fettleber – Resmetirom – ist gerade in der Zulassungsphase und sollte in den nächsten ein bis zwei Jahren zur Verfügung stehen. Der Wirkmechanismus basiert auf einer „auf die Leber beschränkten Schilddrüsenüberfunktion“,* erklärt der Experte.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Karin Mühlberger

karin.muehlberger@ordensklinikum.at

+43 (732) 7677 – 2246

+43 (664) 8828 1533

www.ordensklinikum.at