

Praxis & Medizin

Nicht-alkoholische Fettleber: Jeder 3. Erwachsene in Deutschland ist betroffen | Medizin| von Dr. med. Thomas Jakob

Ein Blick auf den allgemeinen Gesundheitszustand der Leber in der deutschen Bevölkerung zeigt: Jeder 3. Erwachsene in Deutschland ist betroffen und weist eine nicht-alkoholische Fettlebererkrankung auf.

Als **das zentrale Stoffwechselorgan des Menschen** dient die Leber nicht nur der Nahrungsverwertung und -Speicherung, sondern auch der Synthese wichtiger Proteine und Gerinnungsfaktoren. Darüber hinaus ist die Leber das **wichtigste Entgiftungsorgan**.

Etwa ein Viertel aller deutschen Erwachsenen hat erhöhte Leberwerte! Die häufigsten Ursachen sind:

- übermäßiger Alkoholenuss /-missbrauch /-abhängigkeit
- Überernährung (= metabolisch bedingte Lebererkrankungen)
- Medikamenteneinnahme und
- infektiöse Hepatitiden.

Am weitesten verbreitet sind die **alkoholischen und die nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen** (NAFLD, „non-alcoholic fatty liver disease“).

- Die Häufigkeit für eine nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) liegt bei 20 - 40 % der erwachsenen Bevölkerung (in den Industrieländern).
- 75 % der **Übergewichtigen** und bis zu 80 % der **Typ 2-Diabetiker haben eine Fettleber**.
- Die höchste Prävalenz besteht bei den > 60-jährigen.
- Auch schlanke Personen können eine Fettleber aufweisen.

Unabhängig von der Ursache gehen erhöhte Leberwerte mit einer gesteigerten Sterblichkeit einher.

Die **Zeichen für eine gestörte Leber können sein:**

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Lustlosigkeit
- Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Druckgefühl im Oberbauch
- ständige Gewichtszunahme mit der Folge von Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen etc.

Die Bedeutung der Funktionen unter besonderer Berücksichtigung des insgesamt schlechten Gesundheitszustands der Leber in Deutschland gab uns in unserer Praxis Anlass, unser Augenmerk auf die Unterstützung der Lebergesundheit zu richten.

Gerne informieren wir Sie zum Thema Lebergesundheit, Ernährung und gesunden Lebensstil umfanglich in unserer Praxis.

Ihr Dr. med. Thomas Jakob