

## ERHÖHTE LEBERWERTE – WAS BEDEUTET DAS?

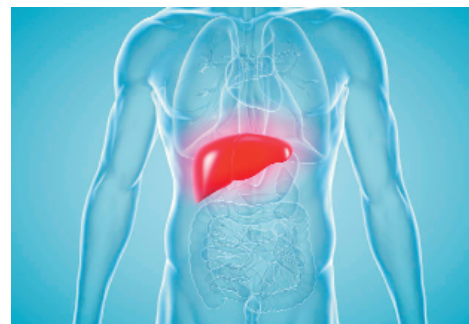


Foto: © ag visuell / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Leber ist ein Organ mit vielen Aufgaben. Arbeitet sie nicht mehr richtig, kann dies schwerwiegende Folgen für den gesamten Körper haben.

In dieser Information erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Leber, die Bedeutung der „Leberwerte“ und die häufigsten Lebererkrankungen. Sie erhalten Hinweise, was Sie selbst für eine gesunde Leber tun können.

#### Auf einen Blick: Lebererkrankungen

- Häufige Ursachen für Lebererkrankungen sind: Alkohol, Überernährung und Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel, Medikamente und Hepatitis-Viren.
- Veränderte Leberwerte im Blut können auf Lebererkrankungen wie Fettleber, Fettleberentzündung, Virusinfektion oder Leberzirrhose hindeuten.
- Die Leber kann sich von Schäden gut erholen, wenn die Ursache rechtzeitig behoben wird.
- Eine gesunde Lebensweise kann Leberschäden vorbeugen und bei Lebererkrankungen helfen. Hierzu gehören: Verzicht auf Alkohol, ausgewogene Ernährung, Bewegung, wenn nötig Abnehmen und eine gute Blutzuckereinstellung.
- Manchmal helfen bei Leberentzündungen Medikamente. Gegen einige Viren gibt es Impfungen.

### ► DIE LEBER

Die Leber liegt im rechten Oberbauch, direkt unter dem Zwerchfell. Sie ist mit etwa 1,5 kg Gewicht eines der größten inneren Organe. Die Leber hat sehr viele lebenswichtige Aufgaben. Zum Beispiel speichert sie Nahrungsbestandteile wie Fette oder Zucker. Sie baut Schadstoffe wie Alkohol oder Medikamente ab. Und sie bildet Hormone und Stoffe für die Blutgerinnung.

### ► WAS SIND DIE „LEBERWERTE“?

Alle Zellen brauchen bestimmte Eiweißstoffe für ihren eigenen Stoffwechsel. Für die Leberzellen sind folgende bezeichnend:

- Aspartat-Aminotransferase (AST)
- Alanin-Aminotransferase (ALT)
- Gamma-Glutamyltransferase (Gamma-GT)
- alkalische Phosphatase (AP)

Zudem gibt es Werte, die zeigen, ob ein Organ richtig arbeitet. Bei der Leber sind dies:

- Bilirubin: Abbauprodukt der roten Blutkörperchen
- Albumin: von der Leber hergestelltes Bluteiweiß
- Cholinesterase (ChE): von der Leber gebildetes Eiweiß
- Quickwert (TPZ): Wert der Blutgerinnung

All diese Werte zusammen bezeichnet man als Leberwerte. Sie lassen sich im Blut messen.

### ► WAS SIND „ERHÖHTE LEBERWERTE“?

Sind Leberzellen geschädigt, verändern sich die Leberwerte. Einige steigen an: AST, ALT, Gamma-GT, AP, Bilirubin. Andere sinken: Albumin, ChE, TPZ. Veränderte Leberwerte kommen häufig vor. Dabei ist die Veränderung nur eines Wertes wenig aussagekräftig. Sind mehrere Werte verändert, kann dies auf einen Leberschaden hindeuten. Häufige Ursachen sind:

- Alkohol, Drogen und andere Schadstoffe
- Medikamente
- Erreger wie Viren oder Bakterien
- dauerhaft fettreiche Ernährung
- Gallenwegs- und Gallensteinerkrankungen

Veränderte Leberwerte können auch bei anderen Erkrankungen auftreten, die nicht direkt mit der Leber zusammenhängen.

## ▶ Lebererkrankungen

### ▶ ANZEICHEN FÜR LEBERSCHÄDEN

Bei einer Leberschädigung sind körperliche Anzeichen meist sehr allgemein, etwa Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder Druckgefühl im rechten Oberbauch. Viele Lebererkrankungen machen sich deshalb lange nicht bemerkbar. Hinweisende Zeichen wie Gelbfärbung der Augen und Haut, Juckreiz, Erbrechen oder Schmerzen treten oft erst sehr spät auf.

### ▶ FETTLIEBER UND FETTLIEBERENTZÜNDUNG

Muss die Leber mehr Fette speichern, als sie abgeben kann, entwickelt sich eine Fettleber. Sie ist nicht schmerzhaft und bleibt in der Regel über viele Jahre unbemerkt. Betroffen sind etwa 25 von 100 Personen. Die häufigsten Ursachen sind Alkohol, Überernährung und Fettleibigkeit (Adipositas), Bewegungsmangel, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Medikamente. Von 100 Personen mit Fettleber entwickeln 5 bis 20 eine Fettleberentzündung.

Fällt die Ursache für den Leberschaden weg, kann sich die Leber von beiden Veränderungen erholen. Helfen können daher: keinen Alkohol trinken, Gewicht abnehmen, sich bewegen, normale Blutzuckerwerte anstreben. Eine Behandlung mit Medikamenten gibt es derzeit nicht.

### ▶ VIRUSINFEKTIONEN DER LIEBER

Eine Leberentzündung kann durch verschiedene Hepatitis-Viren (A bis E) ausgelöst werden. Die Viren werden über Nahrung, Kot oder Körperflüssigkeiten wie Blut übertragen. Meist heilt die Entzündung von allein aus. Manchmal bleibt sie jedoch dauerhaft bestehen. Dann können bei Hepatitis B und C Medikamente helfen. Gegen einige Hepatitis-Viren gibt es vorbeugend Impfungen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, der Patientenleitlinie „Leberkrebs“ und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/lebererkrankungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/lebererkrankungen)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

2. Auflage, 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000453

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ LIEBERZIRRHOSE

Die Leberzirrhose (Schrumpfleber) ist das Endstadium vieler dauerhafter Krankheiten der Leber: Leberzellen sterben ab und an ihre Stelle tritt Bindegewebe. Die Leber kann ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Es kann zu Störungen des Stoffwechsels, des Hormonhaushalts oder der Blutgerinnung kommen. Schadstoffe werden nicht mehr ausreichend abgebaut. Im Gegensatz zu anderen Lebererkrankungen kann sich eine Leberzirrhose in der Regel nicht zurückbilden. Durch eine gesunde Lebensweise lässt sich ein Fortschreiten der Erkrankung aufhalten. Etwa die Hälfte aller Leberzirrhosen ist durch Alkohol bedingt, ein Viertel durch dauerhafte Virusinfektionen der Leber. In etwa 2 von 100 Fällen entsteht aus einer Leberzirrhose Leberkrebs.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Eine gesunde Lebensweise kann Leberschäden vorbeugen und bei Lebererkrankungen helfen. Achten Sie auf eine ausgewogene, nicht zu fettreiche Ernährung.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Experten empfehlen, etwa 3 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein.
- Verringern Sie langsam Ihr Gewicht, wenn Sie übergewichtig sind. Vermeiden Sie aber Hungerkuren oder Nulldiäten, diese belasten die Leber stark.
- Für alle dauerhaften Erkrankungen der Leber gilt: Alkohol verschlechtert den Verlauf erheblich. Verzichten Sie daher auf Alkohol. Falls Ihnen dies schwerfällt, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.
- Gegen Hepatitis-A- und Hepatitis-B-Viren gibt es wirksame Impfungen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie sich impfen lassen sollten.

Mit freundlicher Empfehlung