

# Leberzirrhose



Dr. Peter Buggisch

Liebe Patientinnen und Patienten!

Der Begriff Leberzirrhose steht für eine Vernarbung der Leber, d. h., vorher normal funktionierende Leberzellen werden in „nicht mehr arbeitende Leberzellen“ Bindegewebe („Fibrose“) umgewandelt. Damit kann die Funktion der Leber („Entgiftung“, Aufbau von Proteinen und Botenstoffen) langsam abnehmen oder versagen. Zusätzlich fällt es dem Blut immer schwerer, durch die Leber zu fließen.

Aus diesen Vorgängen resultieren auch die meisten Komplikationen der Zirrhose. Es kann zu Störungen der Entgiftung kommen („Enzephalopathie“), es kann Bauchwasser entstehen („Aszites“), es können sich Krampfadern in der Speiseröhre bilden („Varizen“) und man kann anfälliger für Infekte werden. Auch das Risiko für Leberkrebs steigt. Eine Leberzirrhose entsteht nicht plötzlich, sie entwickelt sich meist über lange Zeit und kann in frühen Phasen noch aufgehalten werden.

Ursächlich können Alkohol, virale Infektionen („Hepatitis“), Autoimmunerkrankungen, Verfettung der Leber („NASH“), Speichererkrankungen, selten auch Medikamente oder andere, weniger häufige Krankheiten sein.

## Was kann ich selbst tun?

Die Diagnose Leberzirrhose ist für die meisten Patienten ein Schock, aber in vielen Fällen können Sie durch Ihr eigenes Verhalten den Verlauf günstig beeinflussen. Hilfreich ist eine gesunde Ernährung, damit die Leber nicht unnötig belastet wird. Dazu gehört in erster Linie der Verzicht auf Alkohol. Übergewichtige sollten versuchen, langsam Gewicht abzubauen.

Bei Medikamenten spielt häufig die Dosis (Menge) eine Rolle, deshalb sollten Sie z. B. Schmerzmittel nur in geringen Mengen einnehmen. Es ist wichtig, die Medikation mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Grundsätzlich ist die Einnahme von Medikamenten auch bei Zirrhose möglich, unbedingt vermieden werden sollten aber Substanzen, deren Inhalt und Wirkung nicht genau bekannt sind (Internet! „Leberschutzpräparate“ = Vorsicht!).

Achten Sie bei Ihrer Ernährung darauf, in Maßen zu konsumieren, große Mengen von Zucker, Fett oder Eiweiß sind nicht zuträglich. Eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß ist allerdings wichtig, damit die Muskeln nicht abbauen, auch Fett sollte konsumiert werden. Natürlich gehören auch Vitamine zur ausgewogenen Ernährung. Eine spezifische „Zirrhosedät“ gibt es nicht! Lassen Sie sich im Zweifel von einer Ernährungsberatung helfen.

Um einer Leberzirrhose entgegenzuwirken, ist auch körperliche Betätigung wichtig – regelmäßige Bewegung in dem Maße, das individuell möglich ist – da Muskelabbau und Knochenschwund (Osteoporose) die Prognose verschlechtern.

## Behandlung der Ursache

Zu einer Verbesserung der Prognose trägt natürlich auch die Behandlung einer ggf. bestehenden Grunderkrankung (wie Hepatitis) bei – halten Sie Ihre Kontrolltermine ein (z. B. Ultraschall oder Magenspiegelung).

Leberzirrhose ist eine ernste Erkrankung, aber Sie können die Prognose durch Ihr Verhalten verbessern und häufig auch wieder „normal“ leben.

