



Pressemitteilung

25. Februar 2020

Warum es gut ist, gut zu seiner Leber zu sein

Chefarzt Dr. Peter Henkel sprach bei der Alois Lauer Stiftung in Dillingen

Dillingen/Merzig. „Wie bekommt die Leber ihr Fett weg?“ Über dieses Thema sprach der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II im SHG-Klinikum Merzig, Dr. Peter Henkel, bei der Alois Lauer Stiftung in Dillingen. Ein Thema, das interessiert, denn der Vortragsraum in den Räumen der Stiftung war bis auf den letzten Platz besetzt. Dr. Peter Henkel ist Facharzt für Inneres mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Proktologie und Hepatologie.

„Die Leber hat vielfältige Funktionen, von der Produktion von Eiweiß bis hin zum Abbau von Toxinen“, erläutert Henkel zum Einstieg. Die „Fettleber“ ist seit einigen Jahren zur Volkserkrankung geworden. Rund 72 Millionen Menschen in Europa leiden daran. Henkel skizzierte kurz die verschiedenen Arten und die Ursachen für die Entstehung. Vier Hauptursachen können zu einer Fettleber führen: Übergewicht, Diabetes, manche Medikamente sowie Alkohol, der zu einer speziellen Form, der alkoholischen Fettleber, führt. Gefährlich wird es dann, wenn eine einfache Fettleber in eine Fibrose übergeht und später dann ein hepatozelluläres Karzinom entsteht. Krebs also. Welcher Mechanismus dafür verantwortlich sei, sei noch ungeklärt, so Henkel.

Aber man kann etwas dagegen tun. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist eine Lebensstiländerung, rät der Facharzt: „Gudd gess ist nämlich nicht immer gut!“ Die Zahlen sind erschreckend: 60 Prozent aller Deutschen über 65 haben Übergewicht, bei den über 70-Jährigen liegt dieser Anteil noch höher. Außerdem nimmt die Zahl dicker Kinder zu. „Wir müssen bereits im Kindergartenalter und in der Grundschule mit der Ernährungserziehung und der Bewegung beginnen“.

Die Ursachen für das grassierende Übergewicht schreibt Henkel vor allem den ständig verfügbaren Lebensmitteln, dem Trend zum Außer-Haus-Essen, dem Konsum energiereicher Getränke und wenig Bewegung zu. Auch beim Diabetes II gibt es weltweit ansteigende Zahlen. „Was passiert mit dem Zucker, den wir essen? Er wird in der Leber gespeichert. Wenn der Speicher voll ist, wird der Zucker in Fett umgewandelt. Gleichzeitig produziert die Bauchspeicheldrüse fleißig Insulin“, erläutert der Hepatologe den Mechanismus der Diabetes-Entstehung.

Die gute Nachricht: Sowohl eine Fettleber wie auch ein Diabetes sind in der Regel durch eine Änderung des Lebensstils reversibel. Und zwar durch Abnehmen, Blutdrucksenkung und Bewegung. Die Leber ist nämlich das Organ, das sich am besten regenerieren kann. Was also tun? Auf den Tisch kommen sollten lieber ballaststoffreiche Lebensmittel, Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, rote

Beete und Tomaten, Bitterstoffe, Zwiebeln und Knoblauch, Gewürze wie Kurkuma, Koriander und Ingwer, auch Waldbeeren, Nüsse und Bitterschokolade.

„Schauen sie genau hin, wo ihre Produkte herkommen. Am besten sie nutzen regionale Lebensmittel, die von Lieferanten kommen, die sie kennen“, empfiehlt der Chefarzt. Klar, dass sich danach eine rege Diskussion entspann.

Bildtext:

Dr. Peter Henkel im Gespräch mit Thomas Martin (r.) und Dr. Lambert Holschuh (l.) vom Vorstand der Alois Lauer Stiftung.

*Fotos: SHG/Harald Kiefer
25. Februar 2020*