

Leber und Alkohol

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Leber und Alkohol

Die Leber – ein zentrales Organ mit vielfältigen Aufgaben

Die Leber ist das größte Stoffwechselorgan des Menschen und übernimmt eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen. Sie reguliert den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, speichert Nährstoffe, bildet wichtige Plasmaproteine und trägt zur Immunabwehr bei. Besonders essenziell ist ihre Funktion als Entgiftungsorgan: Sie baut zahlreiche schädliche Substanzen, darunter auch Alkohol, ab.

Obwohl die Leber über eine hohe Regenerationsfähigkeit verfügt, kann sie durch langfristige oder wiederholte Schädigungen irreversibel in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Chronischer Alkoholkonsum zählt zu den häufigsten Ursachen für Lebererkrankungen weltweit und stellt eine erhebliche gesundheitliche sowie sozioökonomische Belastung dar.

Stoffwechselorgan

Sie reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Mineral- und Vitaminhaushalt.

Speicherorgan

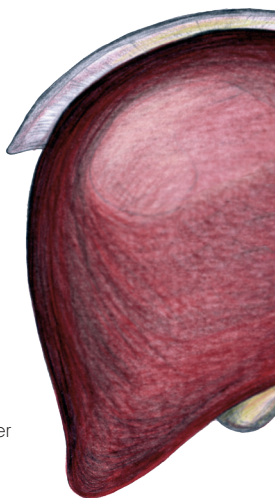
Sie lagert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette und Vitamine ein.

Entgiftungszentrale

Sie filtert Schlackestoffe und Gifte aus dem Blut.

Drüse

Sie bildet fast einen Liter Gallensaft pro Tag.



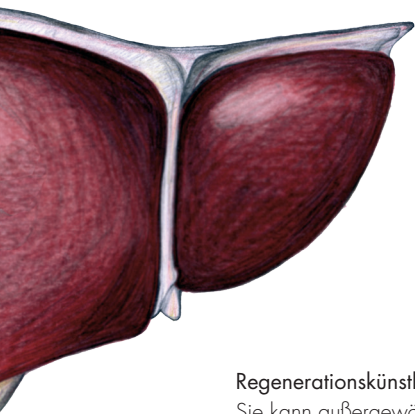
Alkohol – weltweit eine Belastung für die Leber

Epidemiologie alkoholbedingter Lebererkrankungen

Alkohol-assoziierte Lebererkrankungen (ALD) sind weltweit eine der führenden Ursachen für chronische Lebererkrankungen. In Europa ist Alkohol der Hauptgrund für eine Leberzirrhose und eine der häufigsten Indikationen für eine Lebertransplantation.

Schätzungen zufolge weisen 20 bis 30% der Erwachsenen in westlichen Ländern Zeichen einer alkoholbedingten Leberschädigung auf. Besonders besorgniserregend ist der Anstieg schwerer ALD-Fälle, insbesondere der alkoholischen Hepatitis, in den letzten Jahren. In Deutschland wurden im Jahr 2020 rund 300.000 Krankenhauseinweisungen mit Alkoholkonsum als Hauptursache verzeichnet, wobei Lebererkrankungen eine zentrale Rolle spielten.

Zudem ist ein alarmierender Trend bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu beobachten: *Binge Drinking* (episodisches Rauschtrinken) ist in dieser Altersgruppe viel verbreitet und erhöht das Risiko für Langzeitschäden an der Leber erheblich.



Eiweißfabrik

Sie bildet lebensnotwendige Stoffe, zum Beispiel für die Blutgerinnung.

Ausscheidungsorgan

Sie sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab.

Regenerationskünstlerin

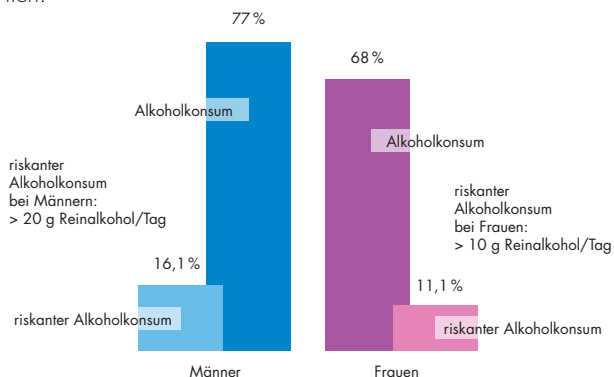
Sie kann außergewöhnlich gut und schnell nachwachsen.

Aufgaben der Leber

Faktoren für alkoholbedingte Leberschäden

Nicht alle Menschen entwickeln trotz deutlich erhöhtem Alkoholkonsum vergleichbare Lebererkrankungen.

Trotzdem ist wichtig zu betonen, dass auch der Konsum von geringen Alkoholmengen gesundheitsschädliche Wirkungen hat. Bestimmte Risikofaktoren erhöhen die Anfälligkeit erheblich.



Alkoholkonsum von erwachsenen Männern und Frauen 2020, Zahlen aus: Allen J et al. Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS) – Hintergrund und Methodik, 2021. <https://edoc.rki.de/handle/176904/8753> [Zugriff Juni 2025]

Kinder und Jugendliche

Regelmäßiger Alkoholkonsum in jungen Jahren kann langfristig das Risiko für Abhängigkeit, Leberschäden und andere chronische Erkrankungen erhöhen. Zudem kann die psychosoziale Entwicklung gestört werden, was sich negativ auf kognitive Fähigkeiten und soziale Integration auswirken kann.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Frauen sind anfälliger für alkoholinduzierte Leberschäden als Männer. Dies liegt an einer geringeren Enzymaktivität der Alkoholdehydrogenase (ADH) und einer insgesamt höheren Alkoholkonzentration im Blut nach gleichem Konsum.

Dadurch tritt die Leberschädigung bei Frauen schneller und vergleichsweise häufiger auf. Während Männer durchschnittlich mehr Alkohol konsumieren, entwickeln Frauen bereits bei geringeren Mengen häufiger fortgeschrittene Lebererkrankungen.

Besonders wichtig für Frauen ist der absolute Alkoholverzicht in der Schwangerschaft, da Alkohol zu schweren Entwicklungsstörungen des ungeborenen Kindes führen kann (fetales Alkoholsyndrom).

Genetische Faktoren

Genetische Prädispositionen spielen eine entscheidende Rolle in der individuellen Anfälligkeit für alkoholbedingte Leberschäden. Genvarianten wie PNPLA3, TM6SF2, MBOAT7 und MARC1 scheinen die Entstehung und das Fortschreiten der Erkrankung zu beeinflussen.

Weiterhin haben Menschen mit einer ineffizienten Acetaldehyd-Entgiftung (zum Beispiel durch ALDH2- oder ADH1C-Mutationen) ein erhöhtes Risiko für alkoholbedingte Leberschäden.

Übergewicht und metabolische Erkrankungen

Adipositas (Übergewicht) und das Metabolische Syndrom (eine Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, (Prä-) Diabetes und Fettstoffwechselstörung, bei der die Triglycerid-Blutwerte erhöht sind und/oder die HDL-Cholesterin-Konzentration im Blut zu niedrig ist) verstärken die toxischen Effekte von Alkohol auf die Leber.

Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 haben ein signifikant höheres Risiko, eine alkoholische Fettleber oder Fibrose zu entwickeln.

Vorbestehende Lebererkrankungen

Personen mit anderen Lebererkrankungen erleiden durch Alkoholkonsum eine raschere Krankheitsprogression. Alkohol fördert beispielsweise zusammen mit der schädigenden Wirkung von Hepatitisviren B und C das beschleunigte Fortschreiten einer chronischen Lebererkrankung. Aber auch andere chronische Lebererkrankungen führen zusammen mit Alkohol zu einer beschleunigten Entwicklung von Komplikationen der fortgeschrittenen Lebererkrankung.

Entsprechend sollten Patienten mit vorbestehenden Lebererkrankungen keinen Alkohol konsumieren.

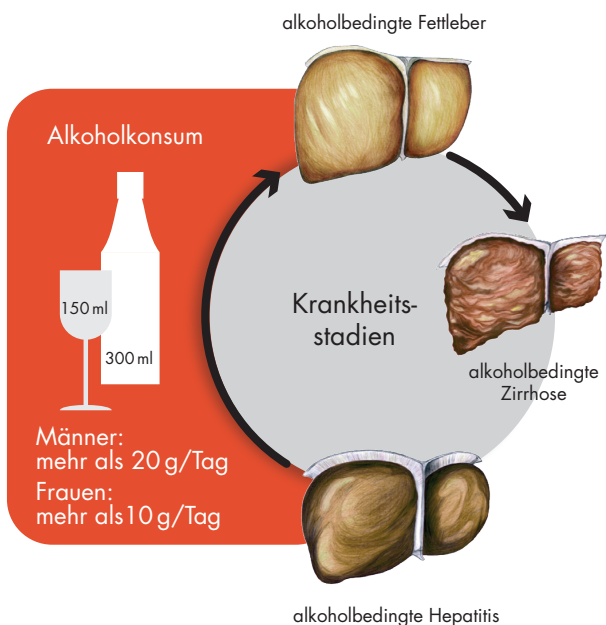
Darmmikrobiom und „Leaky Gut“

Neuere Studien zeigen, dass eine gestörte Darmflora das Risiko für alkoholbedingte Leberschäden erhöht. Eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand („Leaky-Gut-Syndrom“) führt dazu, dass bakterielle Toxine in die Leber gelangen und dort chronische Entzündungsreaktionen auslösen.

Die Stadien der Alkohol-assoziierten Lebererkrankung

Die Alkohol-assoziierte Fettleber

Schon ein mäßiger, aber regelmäßiger Alkoholkonsum kann zu einer Fetteinlagerung in den Leberzellen führen. Die alkoholbedingte Fettleber ist oft symptomlos, kann aber unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen verursachen. Eine Untersuchung von leberspezifischen Blutwerten und eine Ultraschalluntersuchung der Leber können krankhafte Veränderungen einer alkoholischen Fettleber anzeigen. Wichtig ist, dass durch einen rechtzeitigen Alkoholverzicht die Bildung einer Fettleber vollständig rückgängig gemacht werden kann.



Stadien der Alkohol-assoziierten Lebererkrankung

Die Alkohol-assoziierte Hepatitis

Bleibt der Alkoholkonsum bestehen, kann sich eine entzündliche Lebererkrankung (Hepatitis) entwickeln, die in schweren Fällen bis zum akuten Leberversagen führen kann. Die Sterblichkeit bei schwerer alkoholischer Hepatitis liegt trotz intensivmedizinischer Behandlung bei 30 bis 50 %.

Die Leberzirrhose – das Endstadium

In diesem Stadium wird funktionelles Lebergewebe durch Narbengewebe ersetzt, was zu schwerwiegenden Funktionsstörungen führt. Typische Komplikationen sind Aszites (Bauchwassersucht), Ösophagusvarizen (Krampfadern in der Speiseröhre) und Hepatische Enzephalopathie (Hirnfunktionsstörungen durch Giftstoffe im Blut).

So kann man Leberschäden vorbeugen

Alkoholkonsum einschränken

Zur Unterscheidung von nicht-alkoholischen Leberschädigungen werden häufig Grenzwerte für Alkoholkonsum verwendet:

- Frauen: etwa 10 bis 20 g Alkohol pro Tag (ca. 150 ml Wein oder 300 ml Bier)
- Männer: etwa 20 bis 30 g Alkohol pro Tag (ca. 300 ml Wein oder 600 ml Bier)

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass kein Alkoholkonsum sicher ist – selbst geringe Mengen können gesundheitliche Risiken bergen. Menschen mit bestehenden Lebererkrankungen sollten auf jeden Fall vollständig auf Alkohol verzichten.

Gesunde Ernährung und Bewegung

Eine leberfreundliche Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und Vollkornprodukten kann die Leberfunktion unterstützen. Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Übergewicht zu reduzieren und die Muskelmasse zu erhalten.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Da Leberschäden oft erst im fortgeschrittenen Stadium auffallen, sind regelmäßige ärztliche Kontrollen wichtig. Einfache Bluttests (zum Beispiel auf Alanin-Aminotransferase (ALT), Aspartat-Aminotransferase (AST), Gamma-GT) oder bildgebende Verfahren wie der Ultraschall können frühzeitig Hinweise auf eine Leberschädigung liefern.

Fazit

Alkoholbedingte Lebererkrankungen sind weltweit eine führende Ursache für chronische Leberschäden und haben schwerwiegende gesundheitliche Folgen. Während eine alkoholbedingte Fettleber noch teilweise reversibel ist, sind eine fortgeschrittene Fibrose oder Zirrhose oft mit erheblichen Komplikationen verbunden.

Besonders gefährdet sind Frauen, Menschen mit genetischer Prädisposition, Übergewichtige und Personen mit bestehenden Lebererkrankungen. Durch bewusste Lebensweise, Alkoholverzicht und regelmäßige ärztliche Kontrollen können Leberschäden jedoch vermieden oder frühzeitig erkannt werden.

Autor

Prof. Dr. Alexander Zipprich, Universitätsklinikum Jena

Herausgeber

Deutsche Leberstiftung
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Telefon: 0511 – 532 6819
Telefax: 0511 – 532 6820
E-Mail: info@deutsche-leberstiftung.de

Deutsche
_Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Mit intensiver Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Weitere Informationen: www.deutsche-leberstiftung.de.

Deutsche —Leberstiftung

Noch Fragen?

Auf unserer Website www.deutsche-leberstiftung.de finden Sie viele aktuelle Informationen, auch weiteres Informationsmaterial. Zudem haben Sie dort die Möglichkeit, im Netzwerk der Assoziierten der Deutschen Leberstiftung eine kompetente Ansprechperson in Ihrer Nähe zu finden.

Nutzen Sie unsere Telefonsprechstunde unter 01805-45 00 60. Für die Telefonate fallen Verbindungskosten in Höhe von 0,14 Euro pro Minute an. Die Telefonsprechstunde ist von Dienstag bis Donnerstag zwischen 14:00 und 16:00 Uhr besetzt.

Spenden für die Forschung

Um die Arbeit der Deutschen Leberstiftung zu unterstützen, ist eine Spende oder Zustiftung per Überweisung möglich.

Unsere Bankverbindung:

Deutsche Leberstiftung

IBAN: DE91 3702 0500 0001 0556 00

BIC: BFSWDE33XXX (SozialBank)

Eine Spende an die Deutsche Leberstiftung können Sie steuerlich geltend machen. Das Finanzamt akzeptiert bis zu einer Summe in Höhe von 300,- Euro den Überweisungsbeleg in Kombination mit Ihrem Kontoauszug. Gern senden wir Ihnen trotzdem bei einer Spende ab 50,- Euro eine Spendenquittung zu; geben Sie dafür bitte bei der Überweisung neben Ihrem Namen Ihre vollständige Adresse an.

Wir sind für jede
Unterstützung dankbar!



powered by  SozialBank

Unsere Buchempfehlungen für Sie!

„Das Leber-Buch“

„Das Leber-Buch“ informiert auf allgemein verständliche Weise über die Leber. Im Buch werden die lebenswichtigen Aufgaben des Organs anschaulich erklärt und die verschiedenen Erkrankungen der Leber und ihre Ursachen genauso erläutert wie die entsprechenden Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Weitere Themen sind die Lebertransplantation und Ernährung bei Lebererkrankungen sowie die neuesten Entwicklungen in der Forschung. Ergänzt werden diese Kapitel durch Patientengeschichten und ein Glossar. Das Buch stößt seit seinem Erscheinen auf großes Interesse und wird oft als hilfreiche Lektüre empfohlen.

5., aktualisierte und erweiterte Auflage



Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)

Das Leber-Buch, fünfte, aktualisierte und erweiterte Auflage

humboldt – Schlütersche Fachmedien, Februar 2025

208 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Grafiken und Cartoons

ISBN 978-3-8426-3043-7

EUR 22,00 [D]



Weitere Informationen und eine Leseprobe

„Das große Kochbuch für die Leber“

Lebererkrankungen, vor allem die Steatotische Lebererkrankung (SLD), auch als Fettlebererkrankung bezeichnet, treten immer häufiger auf – doch sie können durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden. Für die Betroffenen ist daher eine der Situation angepasste Ernährung enorm wichtig. Diese kann den Gesundheitszustand der Betroffenen entscheidend verbessern, bei den Fettlebererkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Leider fehlt es für eine lebergesunde Ernährung oft an praktischer Hilfe. Aus diesem Grund hat die Deutsche Leberstiftung im Jahr 2022 „Das große Kochbuch für die Leber“ herausgegeben.

Deutsche Leberstiftung
(Hrsg.)

Das große Kochbuch für die Leber

122 Rezepte mit allen
wichtigen Nährwert-
angaben; wichtige
Küchentipps und Regeln
für eine lebergesunde
Ernährung

humboldt – Schlütersche
Fachmedien, 2022

260 Seiten, mehr als 70 Abbildungen

ISBN 978-3-8426-3100-7

EUR 28,00 [D]



Weitere Informationen und eine Leseprobe

Deutsche _Leberstiftung

Unsere Partner:

abbvie

AstraZeneca 

 GILEAD

 IPSEN

 MSD