

DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG (HRSG.)

Das Leber-Buch

Wie halte ich meine Leber gesund?
Neue Therapien und Stand der Forschung

Deutsche
_Leberstiftung

Die
Leber
von
A bis Z



humboldt

Wussten Sie das schon?

Die meisten Menschen denken bei Lebererkrankungen an Alkohol. Kaum jemand weiß, dass Erkrankungen der Leber viele Ursachen haben können und weltweit eines der größten Gesundheitsprobleme darstellen.

- In Deutschland gibt es mindestens 5 Millionen Leberkranke.
- Weltweit gehören Lebererkrankungen zu den häufigsten Todesursachen.
- Viele Lebererkrankungen werden nicht rechtzeitig entdeckt – frühzeitiges Erkennen verlängert das Leben!
- Schätzungsweise 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung in den Industriestaaten Mitteleuropas sind von der Fettlebererkrankung betroffen.
- 25 Prozent aller erwachsenen Deutschen haben erhöhte Leberwerte.
- Knapp 200 000 Menschen in Deutschland sind wahrscheinlich mit dem Hepatitis-C-Virus infiziert. Für die Hepatitis B gehen wir von 250 000 bis 300 000 Betroffenen aus. Die Hepatitis B kann dauerhaft unterdrückt und die Hepatitis C sogar geheilt werden.
- Die Ursachen für eine Lebererkrankung sind vielfältig. Häufigste Ursache für eine Hepatitis ist die Fettleber, gefolgt von Virusinfektionen und Alkohol. Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere Ursachen.
- In Deutschland infizieren sich jedes Jahr mindestens 400 000 Menschen mit Hepatitis E.
- Leberzellkrebs ist weltweit eine der häufigsten krebsbedingten Todesursachen – mit steigender Tendenz.

DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG (HRSG.)

Das Leber-Buch

Wie halte ich meine Leber gesund?
Neue Therapien und Stand der Forschung

5., aktualisierte und erweiterte Auflage



Die
Leber
von
A bis Z

Prof. Dr. med. Heiner Wedemeyer, Prof. Dr. med. Markus Cornberg,
Prof. Dr. med. Elke Roeb, Prof. Dr. med. Claus Niederau,
Prof. Dr. med. Stefan Zeuzem, Prof. Dr. med. Michael P. Manns,
Alexander Hoffmann, Bianka Wiebner

7 **VORWORT**

9 **DIE LEBER – DAS KRAFTWERK DES KÖRPERS**

- 10 **Ohne Leber kein Leben!**
- 13 **Ein Depot für alle Fälle**
- 14 **Wie eine Kläranlage**
- 15 **Ein wichtiges Anhängsel**
- 16 **Leber und Hormone**
- 16 **Leber und Immunsystem**
- 18 **Die Regenerationskünstlerin**

19 **LEBERERKRANKUNG – DIE UNTERSCHÄTZTE VOLKSKRANKHEIT**

- 20 **Der Feind Nummer eins**
- 22 **Die Hepatitis**
- 23 **Die Leberzirrhose**
- 24 **Wie schütze ich meine Leber?**

27 **IST MEINE LEBER KRANK?**

- 29 **Die Blutwerte**
- 33 **Bildgebende Verfahren**
 - 33 Sonografie
 - 34 Computertomografie
 - 34 Magnetresonanztomografie
 - 34 Magenspiegelung
 - 34 Laparoskopie
 - 35 Endoskopisch retrograde Cholangiopankreatikografie
 - 37 Elastografie
- 37 **Die Leberbiopsie**

39 **WAS PASSIERT, WENN MEINE LEBER KRANK IST?**

- 40 **Die akute Hepatitis**
- 41 **Das akute Leberversagen**

- 42 **Die chronische Hepatitis**
- 43 **Die Leberzirrhose**
- 45 Ösophagusvarizen
- 47 Aszites
- 48 Hepatische Enzephalopathie
- 52 Akut-auf-chronisches Leberversagen
- 53 Wichtig für Patienten mit Leberzirrhose
- 53 **Der Leberzellkrebs**
- 58 **Das Gallengangskarzinom**

- 61 **WAS MACHT MEINE LEBER KRANK?
WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?**
- 62 **Steatotische Lebererkrankung oder kurz Fettleber**
- 67 **Fünf Viren greifen an: Hepatitis A, B, C, D, E**
- 68 Hepatitis A
- 68 Hepatitis B
- 70 Hepatitis C
- 73 Hepatitis D
- 74 Hepatitis E
- 75 **Wenn das Immunsystem Amok läuft**
- 79 **Medikamenteninduzierte Leberschäden**
- 80 **Lebererkrankungen bei Kindern**
- 81 Diagnose von Lebererkrankungen bei Kindern
- 82 Behandlung von Lebererkrankungen bei Kindern
- 84 **Seltene Lebererkrankungen: gar nicht so selten!**
- 84 Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose)
- 86 Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson)
- 87 Porphyrien
- 88 Alpha-1-Antitrypsin-Mangel
- 89 Lysosomale Speicherkrankheiten
- 92 **Gefäßerkrankungen der Leber (vaskuläre Erkrankungen)**
- 93 Nicht-zirrhotische portale Hypertension

- 94 **Wenn nicht (nur) die Leber krank ist**
- 94 Amyloidose
- 95 Hämophilie
- 96 Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie
- 97 Sarkoidose
- 98 Mukoviszidose/Zystische Fibrose
- 98 Zystenerkrankungen
- 100 **Achtung Gifte!**
- 101 **Gallensteine**
- 103 **Gallenstau**
- 104 **Juckreiz**

- 105 **DIE LEBERTRANSPLANTATION –
OFT DIE LETZTE CHANCE AUF HEILUNG!**
- 106 **Die Transplantation**
- 107 Gerechte Verteilung
- 110 Pro Organspende
- 111 **Die Nachsorge**
- 112 Ernährung nach Lebertransplantation

- 113 **LEBERERKRANKUNGEN UND ERNÄHRUNG**
- 116 **Die Bestandteile der Nahrung**
- 116 Kohlenhydrate – Turbo für den Körper
- 116 Eiweiße – auch für Leberkranke wichtig
- 117 Fette – es kommt darauf an
- 118 Vitamine und Mineralstoffe – wichtig für eine ausgewogene Ernährung
- 118 **Übergewicht – Hauptursache des Übels**
- 119 Wie viel Energie brauchen wir?
- 120 **Richtige Ernährung bei Lebererkrankungen**
- 120 Richtige Ernährung bei Fettleber und Übergewicht
- 120 Richtige Ernährung bei akuter Hepatitis
- 120 Richtige Ernährung bei Leberzirrhose

- 122 Richtige Ernährung bei akut-auf-chronischem Leberversagen
- 122 Richtige Ernährung bei Ösophagusvarizen
- 122 Richtige Ernährung bei Aszites
- 123 Richtige Ernährung bei hepatischer Enzephalopathie
- 123 Richtige Ernährung bei Morbus Wilson
- 123 Richtige Ernährung bei Hämochromatose
- 124 **Was sonst noch wichtig ist**
- 124 Richtig trinken
- 125 Multivitamine
- 126 **Freiverkäufliche Arzneimittel**

- 127 **WIR FORSCHEN FÜR SIE**
- 128 **Grundlagen**
- 130 Prognose für die Fettleber
- 131 Für bessere Therapien
- 132 Komplikationen verhindern
- 133 Transplantation noch besser machen
- 134 **Neue Techniken und Therapien**
- 134 Enzymtests und Gentests
- 135 Enzym-Ersatz-Therapie (EET)
- 135 Substrat-Reduktions-Therapie
- 135 Chaperon-Therapie
- 135 Gen-Stilllegung (Gen-Silencing)
- 136 Gentherapie
- 137 **Die Forschungslandschaft**
- 138 Das HepNet Study-House

- 141 **GESCHICHTEN, DIE DIE LEBER SCHREIBT**
- 142 **Tim Plegge: Meine Geschichte**
- 147 **Oliver Schafheutle: Schleichende Verschlechterung**
- 152 **Monika Müller: Alles begann 1977**

- 157 **66 FRAGEN ZU LEBERERKRANKUNGEN**

181	DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG – IHR PARTNER FÜR DIE GESUNDHEIT
182	Forschungsvernetzung
183	Forschungsförderung
183	Wissenschaftliche Projekte
184	Netzwerk
185	Gremien
188	Information und Beratung
189	Aufklärung tut Not
190	Unterstützung
191	ANHANG
191	Glossar
198	Hilfe – denn Sie sind nicht allein!
198	Selbsthilfegruppen
198	Informationsmaterial
198	Telefonsprechstunde
198	Website
199	Hilfe bei seltenen Lebererkrankungen
200	Danksagung
200	Register

»Mit diesem Buch gehen wir einen neuen Weg, um Menschen für die Themen Leber und Lebererkrankungen zu interessieren. Dieses Buch sollte eine Pflichtlektüre für alle mit erhöhten Leberwerten sein.«

Prof. Dr. Michael P. Manns,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung