

## Lebensstil bei chronischen Lebererkrankungen

Immer wieder stellt sich in der Praxis die Frage, zu welchem Lebensstil man Menschen mit chronischen Lebererkrankungen raten soll. Darauf gibt es keine ganz einfachen Antworten, da viele einzelne Faktoren berücksichtigt werden müssen. Entscheidend sind die Ursache und das Ausmaß der Leberschädigung.

Bei Nachweis von entzündlichen Veränderungen in der Leber spricht man von einer Hepatitis.

Die Leber ist das Organ, das dem Körper den „Brennstoff“ bei körperlicher Anstrengung bereitstellt. Deshalb ist Müdigkeit ein führendes Symptom bei fortgeschrittener Lebererkrankung.

Eine Fettleberhepatitis bei der es durch vermehrte Fettablagerung zu entzündlichen Veränderungen in der Leber kommt ist bei uns eine typische Wohlstandskrankheit. Verursacht durch üppiges Essen, gerne auch in Verbindung mit Alkohol kann sie, besonders wenn gleichzeitig ein Diabetes mellitus besteht, auch zur Leberzirrhose führen. Dabei besteht meist Übergewicht. In dieser Situation läßt sich durch ein gezieltes Ausdauertraining im sogenannten aeroben Bereich („Laufen ohne Schnaufen“) und ein Krafttraining über mehrere Monate oft eine deutliche Verbesserung der Leber und des Allgemeinbefindens erreichen.

Eine alkoholbedingte Hepatitis heilt unter Enthaltensamkeit völlig aus. Eine chronische Virushepatitis wird möglichst ursächlich behandelt, mit dem Ziel die Virusvermehrung zu stoppen. Schwieriger kann sich die Behandlung einer Autoimmunhepatitis gestalten, bei der die Leberzellen von der eigenen Immunabwehr geschädigt werden, da dabei die notwendigen Medikamente selbst unerwünschte Wirkungen auf z.B. Knochen haben können. Eine ausgewogene Ernährung und dosierte körperliche Betätigung in Absprache mit dem Arzt kann dabei auch helfen die Leistungsfähigkeit zu erhalten und einem Knochenabbau vorzubeugen.

Schwieriger wird die Situation, wenn die Leber bereits zirrhotisch verändert ist. Dabei wurde funktionsfähiges Lebergewebe durch minderwertiges Narbengewebe ersetzt. Dadurch gibt es Probleme, bei körperlicher Belastung ausreichend Glucose (Zucker) zur Verbrennung aus der Leber bereitzustellen. In dieser Notsituation geht der Körper ans „Eingemachte“. Fettgewebe und Muskelgewebe werden abgebaut und zur Energiegewinnung verbrannt. Das führt zum typischen Erscheinungsbild der Menschen mit dünnen Armen und Beinen und womöglich dickem Bauch, wenn sich Aszites (Bauchwasser) bildet. Diese Menschen bedürfen einer hochwertigen Ernährung mit ausreichend Eiweiß, möglichst in Form von vielen kleinen Mahlzeiten um die Nahrung auch verwerten zu können. Eine eiweißreduzierte Kost, wie sie früher manchmal empfohlen wurde, würde die Gesamtsituation nur verschlechtern. Training kann dabei nur noch das Ziel haben einen weiteren Abbau zu verhindern bis sich hoffentlich die Leberfunktion wieder verbessert

Mein Hausarzt hat bei mir einen Leberschaden festgestellt. Jetzt habe ich gehört, ich dürfte damit keinen Sport mehr treiben und müßte den Eiweißgehalt in der Nahrung reduzieren! Wie soll ich mich verhalten?