

Bei erhöhten Leberwerten stellt sich natürlich immer auch die Frage nach dem Alkoholkonsum. Schließlich stehen wir in Deutschland damit ja auch an der Weltspitze. Beim Abbau des Alkoholes spielt die Leber als unser großes Entgiftungsorgan die entscheidende Rolle.

Die Leber erfüllt vielfältige wichtige Funktionen in unserem Körper. Hier werden Eiweiße mit wichtigen Funktionen in unserem Körper produziert und auch wieder kontrolliert abgebaut. So würden wir beispielsweise ohne die Gerinnungsfaktoren zum "Bluter".

Die Leber reguliert entscheidend unseren Zucker- und Fetthaushalt, ist am Aufbau und Abbau von Hormonen beteiligt, dient als Vitaminspeicher und Vorrat für Spurenelemente. Sie spielt auch eine wichtige Rolle in der Infektabwehr.

Über die Gallensäften können Abbauprodukte in den Darm ausgeschieden werden, die Gallensäften sind jedoch auch wichtig für die Verdauung und Aufnahme von Fetten in unseren Körper.

Die gesunde Leber ist für diese vielfältigen Funktionen mit einer großen "Sicherheitsreserve" ausgestattet. Normalerweise würde auch ein Drittel der Leber genügen um all diese Funktionen gut zu erledigen. Das bedeutet, die Leber ist durchaus in der Lage auch mal größere Mengen an Giften, und beim Abbau von Alkohol entstehen auch Zellgifte, zu entsorgen.

Bei der Frage nach dem Alkoholkonsum beobachtet man, was die Menschen so als "normalen" Alkoholkonsum ansehen. Da gibt es durchaus nicht so wenige Fastabstinenten, dann die "gepflegten" Weintrinker, die über Jahre ihren abendlichen Konsum allmählich steigern und den rheinischen Schützenfesttrinker, der es dann bei Gelegenheit auch mal mit 15 bis 20 Bier (hierzulande 0,2 l) krachen läßt.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert einen mäßigen Alkoholkonsum als eine Menge von 20 g Alkohol pro Tag für Männer, was etwa einem halben Liter Bier oder einem knappen viertel Liter Wein entspräche. Für Frauen werden jeweils die Halbe Menge angegeben. Diese Mengenangaben können dem Einzelnen helfen, seine eigenen Gewohnheiten zu vergleichen.

Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann über eine zunehmende Leberverfettung zu einer Leberentzündung und schließlich zu einer Leberzirrhose führen, bei der Lebergewebe durch funktionsunfähiges Narbengewebe ersetzt wird.

Wenn also die Vorgeschichte eines Patienten mit erhöhten Leberwerten auf einen erhöhten Alkoholkonsum hinweist, wird man immer eine Beobachtung der Werte unter einer enthaltsamen Lebensweise über einige Wochen vorschlagen. Gleichzeitig, oder bei ausbleibender Besserung muß man andere Ursachen einer Lebererkrankung ausschließen wie Fettleberbildung, welche auch ohne Alkohol auftreten kann, Virusinfektionen, Eisenspeicherkrankheiten oder andere Ursachen.

Sollte tatsächlich ein problematischer Alkoholkonsum vorliegen, muß geklärt werden ob sich nur eine „schlechte Angewohnheit“ entwickelt hat und der Patient in der Lage ist diese zu ändern oder ob ein Suchtproblem besteht: Dann wird die Behandlung meist wesentlich schwieriger, betrifft das ganze Umfeld und die Lebererkrankung ist nicht mehr das Kernproblem.

Andererseits sind die Aussichten exzellent, wenn man der Leber keine Gifte mehr zuführt, da dieses Organ extrem regenerationsfähig ist und oft wieder ausheilen kann. So tut auch der lebergesunde Genußmensch gut daran einige alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen.

Frage:

Mir geht es gut. Bei einem Check hat mein Hausarzt erhöhte Leberwerte festgestellt und meint ich solle weniger Alkohol trinken, obwohl ich eigentlich völlig normal trinke.