

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.
- Bis zu 300.000 Menschen in Deutschland sind mit dem Hepatitis-C-Virus und etwa ebenso viele mit dem Hepatitis-B-Virus infiziert. 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

4., 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 sorgt für Toleranz
- 18 Die Regenerationskünstlerin

19 LEBERERKRANKUNG – DIE UNTERSCHÄTZTE VOLKSKRANKHEIT

- 20 Der Feind Nummer eins
- 22 Die Hepatitis
- 22 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
- 36 Endoskopisch retrograde Cholangiopankreatikografie
- 37 Elastografie
- 37 Die Leberbiopsie

39 WAS PASSIERT, WENN MEINE LEBER KRANK IST?

- 40 Die akute Hepatitis
- 41 Die chronische Hepatitis

- 42 **Die Leberzirrhose**
- 44 Ösophagusvarizen
- 45 Aszites
- 47 Hepatische Enzephalopathie
- 51 **Der Leberzellkrebs**
- 55 **Das Gallengangskarzinom**

- 57 **WAS MACHT MEINE LEBER KRANK?
WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?**
- 58 **Fettleber**
- 61 **Fünf Viren greifen an: Hepatitis A, B, C, D, E**
- 62 Hepatitis A
- 63 Hepatitis B
- 65 Hepatitis C
- 69 Hepatitis D
- 70 Hepatitis E
- 71 **Wenn das Immunsystem Amok läuft**
- 72 **Lebererkrankungen bei Kindern**
- 73 Diagnose von Lebererkrankungen bei Kindern
- 75 Behandlung von Lebererkrankungen bei Kindern
- 76 **Seltene Lebererkrankungen: gar nicht so selten!**
- 76 Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose)
- 78 Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson)
- 79 Porphyrien
- 80 Alpha-1-Antitrypsin-Mangel
- 81 Lysosomale Speicherkrankheiten
- 84 **Gefäßerkrankungen der Leber (vaskuläre Erkrankungen)**
- 85 Nicht-zirrhatische portale Hypertension
- 86 **Wenn nicht (nur) die Leber krank ist**
- 86 Amyloidose
- 87 Hämophilie
- 88 Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie
- 89 Sarkoidose

- 90 Mukoviszidose/Zystische Fibrose
- 90 Zystenerkrankungen
- 92 **Achtung Gifte!**
- 93 **Gallensteine**
- 94 **Gallenstau**
- 96 **Juckreiz**

- 97 **DIE LEBERTRANSPLANTATION –
OFT DIE LETZTE CHANCE AUF HEILUNG!**
- 98 **Die Transplantation**
- 99 Gerechte Verteilung
- 101 Pro Organspende
- 102 **Die Nachsorge**

- 103 **LEBERERKRANKUNGEN UND ERNÄHRUNG**
- 106 **Die Bestandteile der Nahrung**
- 106 Kohlenhydrate – Turbo für den Körper
- 106 Eiweiße – auch für Leberkranke wichtig
- 107 Fette – es kommt darauf an
- 108 Vitamine und Mineralstoffe – wichtig für eine ausgewogene Ernährung
- 108 **Übergewicht – Hauptursache des Übels**
- 109 Wie viel Energie brauchen wir?
- 110 **Richtige Ernährung bei Lebererkrankungen**
- 110 Richtige Ernährung bei Fettleber und Übergewicht
- 110 Richtige Ernährung bei akuter Hepatitis
- 110 Richtige Ernährung bei Leberzirrhose
- 112 Richtige Ernährung bei akut-auf-chronischem Leberversagen
- 112 Richtige Ernährung bei Ösophagusvarizen
- 112 Richtige Ernährung bei Aszites
- 113 Richtige Ernährung bei hepatischer Enzephalopathie
- 113 Richtige Ernährung bei Morbus Wilson
- 113 Richtige Ernährung bei Hämochromatose

113 Was sonst noch wichtig ist

113 Richtig trinken

115 Multivitamine

115 Freiverkäufliche Arzneimittel

117 WIR FORSCHEN FÜR SIE**118 Grundlagen**

120 Prognose für die Fettleber

121 Für bessere Therapien

122 Komplikationen verhindern

123 Kommt die „künstliche Leber“?

123 Stammzellen

124 Neue Techniken und Therapien

124 Enzymtests und Gentests

125 Enzym-Ersatz-Therapie (EET)

125 Substrat-Reduktions-Therapie

125 Chaperon-Therapie

126 Gen-Stillegung (Gen-Silencing)

126 Gentherapie

127 Die Forschungslandschaft

128 Das HepNet Study-House

131 GESCHICHTEN, DIE DIE LEBER SCHREIBT

132 Tim Plegge: Meine Geschichte

137 Oliver Schafheutle: Schleichende Verschlechterung

142 Monika Müller: Alles begann 1977

147 66 FRAGEN ZU LEBERERKRANKUNGEN

**173 DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG –
IHR PARTNER FÜR DIE GESUNDHEIT**

- 174 Die Deutsche Leberstiftung und das
„Kompetenznetz Hepatitis“
- 174 Forschungsvernetzung
- 175 Forschungsförderung
- 175 Wissenschaftliche Projekte
- 176 Netzwerk
- 177 Gremien
- 180 Information und Beratung
- 181 Aufklärung tut Not
- 182 Unterstützung

183 ANHANG

- 183 Glossar
- 189 Hilfe – denn Sie sind nicht allein!
- 189 Selbsthilfegruppen
- 189 Informationsmaterial
- 189 Telefonsprechstunde
- 189 Website
- 190 Hilfe bei seltenen Lebererkrankungen
- 191 Lebertest
- 197 Danksagung
- 198 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