

„Was schädigt die Leber?“

Apotheker und Dipl. Pharm. Markus Tackenberg

Allgemeines über die Leber:

- regenerationsfähiges Organ mit einem Gewicht von ca. 1,5 kg
- Bildungs-, Speicherungs- und Abbauorgan körpereigener Substanzen
- wichtig: Entgiftung, Aktivierung, Inaktivierung und Ausscheidung körperfremder Substanzen (Medikamente, Alkohol, Lebensmittel)
 - Enzyme in der Leber verändern körpereigene und körperfremde Substanzen
 - **Aber** nicht nur die Enzyme wirken auf die Medikamente. Auch manche Wirkstoffe wirken auf die Enzyme (Hemmung einzelner Enzyme **oder** Erhöhung der Aktivität mancher Enzyme)

drei ausgewählte Krankheiten der Leber:

Fettleber (20% aller Deutschen betroffen):

- Ursachen: Übergewicht, Alkohol, Diabetes Typ 2, hoher Cholesterinspiegel
- Gewicht der Leber kann sich durch Fetteinlagerung verdoppeln („Gänsestopfleber“)

Leberzirrhose: 2-3 Fälle pro 1000 Einwohner (Mehrheit: Männer)

- Meist Folge chronischer Lebererkrankungen (Fettleber, chronischer Alkoholmissbrauch 50%, virale Erkrankungen 30-40%, Gallenstau)
 - Vernarbungsprozess, Zerstörung von Lebergewebe, Einschränkung der Leberfunktionen, Hautveränderungen, Blutungen, Schäden der Nieren, Tod
- #### akute (toxische) Hepatitis = Leberentzündung
- Ursachen: mikrobiell (Viren, Bakterien oder Parasiten), Alkohol, Medikamente, Gifte und Lösungsmittel
 - Kann folgenlos bleiben oder direkt in einer Leberzirrhose enden

Einfluss von Medikamenten / Ernährung auf die Leber:

- Die Leber aktiviert Medikamente, damit diese wirken können
- Die Leber baut Medikamente ab (Beispiel Paracetamol)
- es kann zu Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten kommen
- es kann zu Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln kommen
 - Medikamente können stärker oder schwächer wirken

→ Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

→ ein Interaktionscheck ist in der Apotheke vor Ort schnell durchführbar

- sehr kalorienreiche (fette) Ernährung mit wenig Bewegung kann innerhalb von einem Monat zu Fetteinlagerungen in der Leber führen

Einfluss von Alkohol auf die Leber:

Abbau von Alkohol zu 90% in der Leber (Konkurrenz u.a. mit Fetten um sofortigen Abbau)

- Im ersten Abbauschritt entsteht ein lebertoxischer Stoff (Acetaldehyd – verursacht den „Kater“), welcher die Leberzellen angreift. Am Ende bleiben CO₂ und Wasser
- Während des Abbaus entstehen körpereigene Stoffe, welche die Fettsynthese anregen

Bei chronischem Konsum über Jahre:

- Kritischer täglicher Grenzwert: > 20 (30) g (Frauen) / 60 g (Männer); 20 g Alkohol
- ≈ 0,5 L Bier bzw. 0,2 L Wein

- Folgen über Jahre bis Jahrzehnte: Fettleber, Hepatitis, Leberzirrhose (Leberzellkarzinom); deutlich erhöhtes Risiko bei stark übergewichtigen „Trinkern“
- Keine Angst vor Kleinstmengen (z.B. in Medikamenten)
- Nicht alle Medikamente verursachen Wechselwirkungen mit Alkohol, aber im Zweifelsfall eher verzichten oder den Arzt oder Apotheker um Rat fragen