

Leben mit Leberzirrhose



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben die Diagnose Leberzirrhose erhalten – das kann ziemlich beunruhigend sein. Vielleicht verspüren Sie Trauer, Hilflosigkeit oder sogar Wut. Vielleicht sind auch nach der Diagnose noch einige Fragen offen und Sie fühlen sich angesichts der vielen Informationen und Ihrer veränderten Lebenssituation überfordert. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen zu verstehen, was die Erkrankung Leberzirrhose bedeutet und wie Sie Ihr Leben mit Leberzirrhose bestmöglich gestalten.

Inhaltsverzeichnis

1. Leberzirrhose: wenn die Leber ihre Struktur verändert	3
2. So erkennt der Arzt eine Leberzirrhose	7
3. Mögliche Komplikationen einer Leberzirrhose	9
• Hepatische Enzephalopathie	
• Aszites	
• Varizenblutungen	
4. Ursachen kennen und behandeln: Therapie der Leberzirrhose	13
5. Die richtige Ernährung bei Leberzirrhose	15
6. Hilfreiche Tipps für den Alltag	17

Leberzirrhose: wenn die Leber ihre Struktur verändert

Die Leber ist das größte innere Organ und erfüllt viele lebenswichtige Aufgaben. Sie speichert Nährstoffe, bildet Hormone und ist für den Abbau von Schadstoffen zuständig. Ist die Leber geschädigt, kann sie ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen. Bleibt eine Lebererkrankung unbehandelt, kann dies zu einer Leberzirrhose führen.

Was ist eine Leberzirrhose und wie entsteht sie?

Eine Leberzirrhose ist eine bleibende Schädigung der Leber, die durch eine lang anhaltende Lebererkrankung entsteht. Nach und nach vernarbt das Gewebe und wandelt sich in funktionsloses Bindegewebe um. Da sich die Leber bei diesem Prozess zusammenzieht, nennt man die Leberzirrhose auch Schrumpfleber.

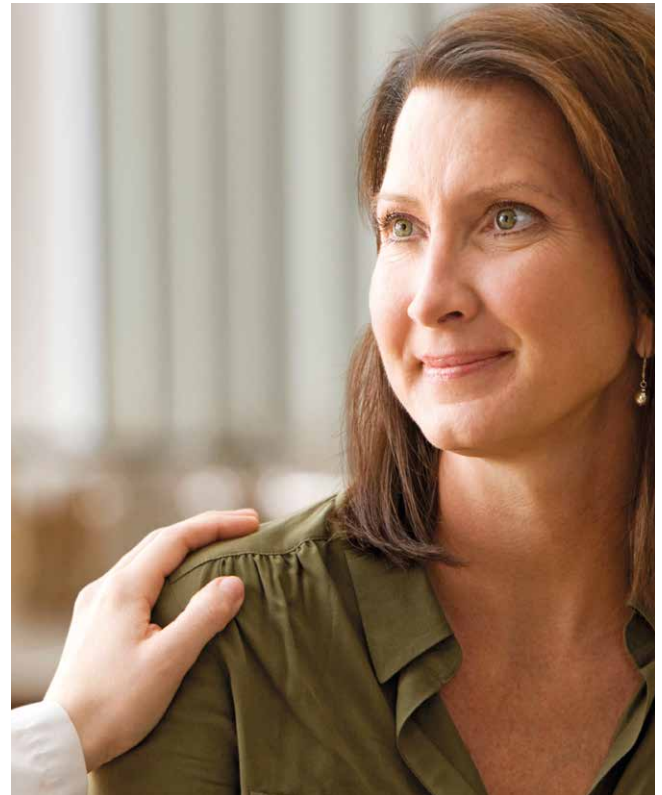
Eine Leberzirrhose tritt nicht von heute auf morgen auf, vielmehr bezeichnet sie das Endstadium einer Lebererkrankung.

Was sind die Ursachen einer Leberzirrhose?

Die häufigsten Ursachen für Lebererkrankungen, die die Entstehung einer Leberzirrhose begünstigen, sind die alkoholische und nichtalkoholische Fettlebererkrankung und eine Infektion mit Hepatitis-Viren. Auch eine zu fettreiche Ernährung, Fettleibigkeit oder die Zuckerkrankheit können die Leber schädigen.

Sie sind nicht allein!

Erkrankungen der Leber kommen relativ häufig vor. In Deutschland haben rund 5 Millionen Menschen eine Lebererkrankung und rund 1 Million Menschen sind von einer Leberzirrhose betroffen.^{1,2} Daher ist der Wissensstand in der Medizin groß und es gibt moderne Therapiemöglichkeiten, um Betroffene zu unterstützen.



Eine Leberzirrhose ist eine bleibende Schädigung der Leber, die durch eine lang anhaltende Lebererkrankung entsteht.

1. Koch A, Herbers U. Erkrankungen der Leber. E&M Ernährung und Medizin 2016; 31: 57–61.
2. Jablonowski H, et al. Thieme Praxis Report: Hepatische Enzephalopathie 2014; 6(1): 1–16.

Welche Anzeichen deuten auf eine Leberzirrhose hin?

Eine Leberschädigung zeigt zunächst nur allgemeine Symptome wie:

- Müdigkeit
- Appetitverlust oder Übelkeit
- Druckgefühl im rechten Oberbauch

Lebererkrankungen schreiten daher bis zur Diagnose und Therapie oft lange unentdeckt weiter voran und es kann zur Leberzirrhose kommen.



Lebererkrankungen schreiten bis zur Diagnose und Therapie oft lange unentdeckt weiter voran.

Selbst die Leberzirrhose äußert sich zunächst häufig nicht anders. Irgendwann können aber weitere Symptome auftreten:

- Gelbfärbung der Augen und Haut (Gelbsucht)
- Juckreiz
- verstärkte Neigung zu blauen Flecken und lang anhaltendes Bluten bei Verletzungen
- sternförmige Blutgefäße im Gesicht oder am Oberkörper (Leberhautzeichnungen)
- Störungen im zentralen Nervensystem, die u. a. zu Gangunsicherheiten und Konzentrationsschwierigkeiten führen
- Wassereinlagerungen in der Bauchhöhle

Wenn Sie einige dieser Symptome bei sich bemerken, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Er kann die Ursachen abklären, eine Diagnose stellen und eine entsprechende Therapie einleiten, die Ihre Beschwerden lindert.

So erkennt der Arzt eine Leberzirrhose

Häufig bereiten Lebererkrankungen sehr lange keine Beschwerden und können daher über eine lange Zeit unentdeckt bleiben. Bei bestimmten Symptomen wird der Arzt die Verdachtsdiagnose der Leberzirrhose stellen. Verschiedene Untersuchungen führen dann zur richtigen Diagnose – und somit zur geeigneten Therapie.

Wie diagnostiziert der Arzt eine Leberzirrhose?

Beim Verdacht auf eine Lebererkrankung wie etwa eine Leberzirrhose nutzt der Arzt, in der Regel ein Hepatologe oder Gastroenterologe, folgende Untersuchungsmethoden:

- **Blutuntersuchung:** An verschiedenen Parametern im Blut, den sog. Leberwerten, kann der Arzt erkennen, ob eine Lebererkrankung vorliegt.
- **Bauch abtasten:** Bei einer Leberzirrhose fühlt sich die Leber verhärtet und in späteren Stadien deutlich verkleinert an. Auch die Hautfarbe oder sichtbare Gefäße am Bauch können auf eine Leberzirrhose hindeuten.
- **Bildgebende Verfahren** wie Ultraschalluntersuchung (Sonographie), Kernspintomographie oder Computertomographie (CT): Mithilfe dieser Verfahren lassen sich Größe und Beschaffenheit der Leber bestimmen.
- **Leberpunktion:** Eine veränderte Leberstruktur kann auch die Entnahme von einem kleinen Stück Lebergewebe erfordern, um abzuklären, wie weit die Zirrhose fortgeschritten ist oder ob sich Leberkrebs gebildet hat.

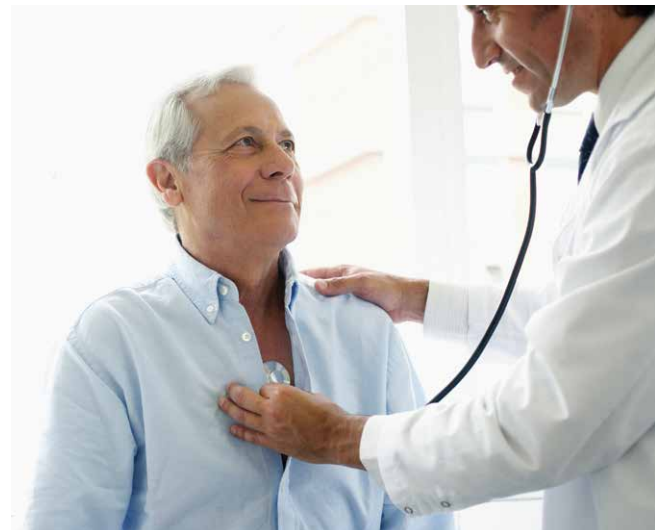
Zusätzlich zu dieser Diagnose wird der Arzt Sie ausführlich nach Ihrer Krankheitsgeschichte und Ihren Lebensgewohnheiten befragen, insbesondere zu Ihrem Alkoholkonsum, Ihrer Ernährung und Fitness, Begleiterkrankungen wie Diabetes oder der Einnahme bestimmter Medikamente. Da auch eine Hepatitis-Infektion Ursache sein kann, stellt der Arzt darüber

hinaus Fragen zu Situationen, in denen eine Ansteckung erfolgt sein könnte – etwa im Beruf, durch Verletzungen, bei Auslandsaufenthalten oder Geschlechtsverkehr.

Es ist wichtig, dass Sie diese Fragen ehrlich beantworten, denn sie liefern wichtige Informationen zur Diagnose und zu einer entsprechenden Therapie. Falls Ihnen das zunächst unangenehm sein sollte, denken Sie daran: Es gibt kaum etwas, was ein Arzt nicht schon gesehen oder gehört hat. Ihre Offenheit dient Ihrer Gesundheit.

Verschiedene Stadien der Leberzirrhose

Eine Leberzirrhose entwickelt sich fortschreitend. Um besser einschätzen zu können, wie weit der Gewebeumbau fortgeschritten ist, teilen Ärzte den Prozess in verschiedene Stadien ein. Ein bestimmter „Punkte-Katalog“, die sogenannten Child-Pugh-Kriterien, hilft ihnen dabei: Laborwerte oder Komplikationen erhalten eine bestimmte Punktezahl. Addiert der Arzt diese Punkte, kann er die Erkrankung einem Stadium zuordnen und entsprechend die notwendigen Maßnahmen planen. Die Einstufung erfolgt von „Child A“ (leicht) bis zu „Child C“ (schwer).



Mögliche Komplikationen einer Leberzirrhose

Bei einer Leberzirrhose ist nicht allein die Leber betroffen. Was viele nicht ahnen: Sie kann auch Auswirkungen auf das Nervensystem und den Blutkreislauf haben. Zu den häufigsten Komplikationen zählen die sogenannte Hepatische Enzephalopathie, Aszites und Varizenblutungen.

Was ist eine Hepatische Enzephalopathie?

Die Leber ist für den Abbau von giftigen Stoffen zuständig. So auch von Ammoniak, einem von Bakterien im Darm gebildeten Stoff. Wenn die Entgiftung durch die Leber aufgrund einer Lebererkrankung nicht mehr ausreichend ist, gelangt Ammoniak über das Blut ins Gehirn und reichert sich dort an. Dies kann zu Störungen im zentralen Nervensystem führen. Zuvor alltägliche Dinge wie Schreiben oder Gehen funktionieren plötzlich nicht mehr richtig.

Was sind die Symptome einer Hepatischen Enzephalopathie?

Die Symptome sind anfangs schwer wahrzunehmen und äußern sich durch Störungen des Konzentrationsvermögens und der Feinmotorik. In späteren Stadien kann es zu Verwirrtheit, Hände zittern und Persönlichkeitsstörungen bis hin zum Koma und Tod kommen. Beobachten Sie daher Ihr Verhalten:

- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein?
- Hat sich Ihre Handschrift verändert und ist weniger lesbar?
- Schwankt Ihre Stimmung stärker als sonst?
- Sind Sie vergesslicher geworden?
- Hat sich Ihr Tag-Nacht-Rhythmus verändert?

Wenn Sie einige der Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um die genaue Ursache für die Veränderungen abzuklären und ein Fortschreiten der möglichen Komplikation zu vermeiden.

Was ist Aszites und wie entsteht er?

Bei einem Aszites sammelt sich Flüssigkeit in der Bauchhöhle an. Grund dafür ist unter anderem der sogenannte Pfortaderhochdruck – der erhöhte Druck in der Portalvene. Bei Leberzirrhose-Patienten kann das Lebergewebe so stark vernarbt sein, dass das Blut nicht ausreichend durch das Organ fließen kann und sich deshalb vor der Leber staut. Durch den Rückstau tritt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen aus. Darüber hinaus bildet die Leber weniger Albumin, ein bestimmtes von diesem Organ gebildetes Eiweiß. Albumin sorgt normalerweise auch dafür, dass die Flüssigkeit in den Gefäßen gehalten wird. Durch ein Ungleichgewicht sammelt sich die Flüssigkeit so unter anderem im Bauchraum oder beispielsweise auch in den Beinen an. Diese Wassereinlagerungen nennen sich Ödeme.



Was viele nicht ahnen: Eine Leberzirrhose kann auch lebensbedrohliche Auswirkungen auf das Nervensystem und den Blutkreislauf haben.

Welche Symptome für Aszites gibt es?

Betroffenen und ihren Angehörigen fällt ein Aszites zu Beginn nicht sofort auf, da der Bauchumfang lediglich einige Zentimeter zunimmt. Jedoch ist es gut, wenn Sie bei einer Gewichtszunahme achtsam sind und Ihren Körper beobachten:

- Fühlt sich Ihr Bauch geschwollen an und wölbt er sich nach außen?
- Nehmen Sie ein unangenehmes Druck- oder Völlegefühl wahr?
- Haben Sie das Gefühl, schlechter atmen zu können, wenn Sie liegen oder eine Treppe hochgegangen sind?

Können Sie einige der Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Er kann Sie untersuchen und die Ursache für das Unwohlsein identifizieren. Außerdem kann er, sollte sich der Verdacht bestätigen, Maßnahmen einleiten, um ein Fortschreiten des Aszites zu verhindern.



Es ist ratsam, dass Sie mit Familie, Freunden und Bekannten über mögliche Komplikationen sprechen.

Was sind Varizen und warum bluten sie?

Aufgrund des bereits erwähnten Pfortaderhochdrucks sucht sich das Blut neue Wege an der Leber vorbei. Diese führen dann zu Umgehungskreisläufen, sodass beispielsweise neue Gefäßgeflechte an der Speiseröhre oder entlang des Magen-eingangs entstehen. Wegen des hohen Blutdrucks können sich so Krampfaden (Varizen) bilden. Da Varizen sehr dünne Gefäßwände haben, können sie manchmal dem hohen Blutfluss nicht mehr standhalten und reißen. Dies führt zu sog. Varizenblutungen, die lebensbedrohlich werden können. Bei Bluterbrechen sollte daher sofort der Notarzt gerufen werden! Varizen kann der Arzt jedoch bei einer Magenspiegelung oder einer Ösophagogastroskopie gut erkennen, sodass er das Problem frühzeitig in Ihrer Behandlung berücksichtigen kann.

Welche Symptome für eine Varizenblutung gibt es?

Varizen sind äußerlich nicht sichtbar und gehen nicht mit typischen Symptomen einher. Daher fallen sie Betroffenen auch nicht auf. Wenn Sie einige der folgenden Fragen mit Ja beantworten können, müssen Sie so schnell es geht einen Arzt aufsuchen:

- Ist Ihr Stuhl schwarz verfärbt oder haben Sie Blut im Stuhl?
- Müssen Sie Blut erbrechen?
- Ist Ihre Haut blass?
- Haben Sie Bauchschmerzen?

Das Auftreten dieser Symptome kann bei einer bekannten Leberzirrhose auf eine Varizenblutung hindeuten und daher einen medizinischen Notfall darstellen, den Sie sehr ernst nehmen sollten. Es ist ratsam, dass Sie mit Familie, Freunden und Bekannten über die Erkrankung und die möglichen Komplikationen sprechen. So können alle Beteiligten bei einem Notfall schnell handeln und helfen. Auch Schocksymptome, wie eine schnelle und flache Atmung, kalte und feuchte Haut, ein schwacher Puls, Schwindel oder Ohnmacht, können bei einer starken Varizenblutung auftreten. Daher ist es ratsam, auch diese Anzeichen zu kennen und dann schnell zu reagieren.

Ursachen kennen und behandeln: Therapie der Leberzirrhose

Um eine Leberzirrhose effektiv zu managen, ist es wichtig, ihre Ursache zu kennen und mögliche Folgen der Leberzirrhose zu kontrollieren. Auch ein gesunder Lebensstil mit einer speziellen Ernährung und mehr Bewegung spielt eine große Rolle.

Wie wird eine Leberzirrhose behandelt?

Eine Leberzirrhose ist immer die Folge einer anderen Erkrankung, etwa einer Hepatitis-Infektion, eines Diabetes oder auch eines längerfristigen Alkoholmissbrauchs. Daher gibt es keine einheitliche Therapie. Stattdessen liegt der Fokus der Therapie darauf, die Grunderkrankung zu behandeln. Es gibt bislang keine Medikamente, die unmittelbar die Zirrhose heilen. In schweren Fällen und bei weit fortgeschrittener Erkrankung bietet unter Umständen eine Lebertransplantation die Chance auf Heilung.

Als Folge einer Lebererkrankung können Komplikationen auftreten. Auch diese müssen behandelt und kontrolliert werden.

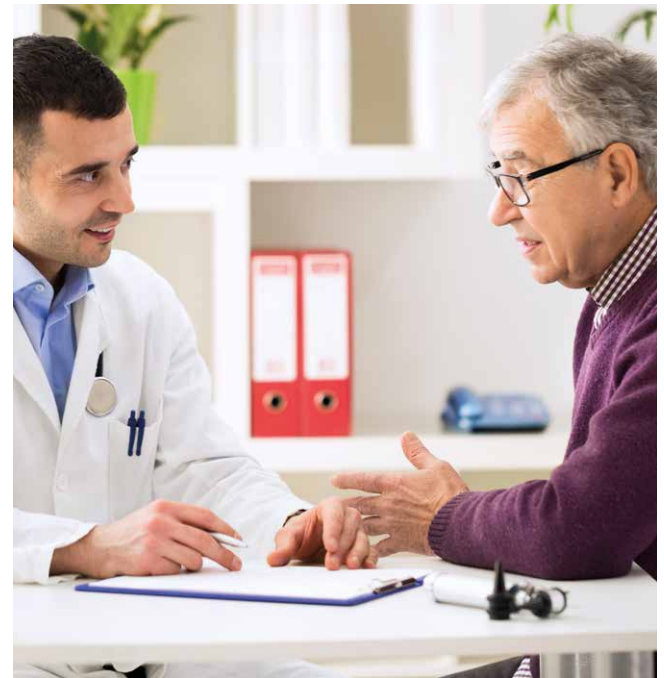
So lässt sich etwa bei einem **Aszites** die Flüssigkeit durch harntreibende Medikamente (Diuretika) ausschwemmen oder durch eine Punktion ablassen. Entzündet sich der Bauchraum, kommen Antibiotika zum Einsatz.

Eine **Varizenblutung** an der Speiseröhre lässt sich durch Veröden oder Anbringen von Gummibandligaturen stoppen. Darüber hinaus lässt sich medikamentös der Druck in den Krampfadern senken und so die Gefahr von erneuten Blutungen verringern.

Bei einer **Hepatischen Enzephalopathie** gilt es, die Ammoniakkonzentration im Körper zu senken. Mithilfe einer Langzeittherapie mit einem speziellen, nicht resorbierbaren Antibiotikum können die ammoniakbildenden Bakterien in den allermeisten Fällen dauerhaft reduziert werden. Zusätzlich können bestimmte Abführmittel die Ausscheidung von Ammoniak aus dem Darm anregen.

Um Komplikationen bei einer Leberzirrhose frühzeitig zu erkennen, sind regelmäßige Kontroll- bzw. Vorsorgeuntersuchungen für Sie ratsam. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Untersuchungen möglich sind.

In allen Stadien der Leberzirrhose kommt einer gesunden Lebensweise, insbesondere einer gesunden Ernährung, eine wichtige Rolle zu. Genaueres hierzu erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.



Der Fokus der Therapie liegt auf der Behandlung der Grunderkrankung.

Die richtige Ernährung bei Leberzirrhose

In Fastenzeiten setzt die Leber den Energiespeicher Glykogen frei, der uns dann bis zur nächsten Mahlzeit fit hält. Bei einer Zirrhose kann die Leber das Glykogen nicht auf die gleiche Weise speichern und abgeben. Liefert die Ernährung nicht genügend nachhaltige Energie, kann die Leber die übliche Reserveversorgung nicht mehr ausreichend übernehmen.

Warum ist die Ernährung bei Leberzirrhose wichtig?

Schonkost soll Ihren Körper und vor allem die Verdauungsorgane bei Leberzirrhose entlasten und ihn gleichzeitig mit der nötigen Energie versorgen. Das bedeutet leichte und gut verträgliche Lebensmittel, die dennoch alle wichtigen Vitamine und Nährstoffe enthalten.

Die Leberzirrhose und der Allgemeinzustand variieren aber natürlich stark von Patient zu Patient. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch das Thema Ernährung mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, um eine wirklich auf Sie zugeschnittene Ernährungsempfehlung zu erhalten.

Tipps für eine schmackhafte und schonende Ernährung

- Setzen Sie auf einen ausgewogenen, abwechslungsreichen Lebensmittelmix mit frischen Zutaten statt Fertigprodukten.
- Schonende Zubereitungsarten wie Kochen, Dämpfen, Garen und Dünsten erhalten wichtige Inhaltsstoffe und Vitamine.
- Lassen Sie geputztes Gemüse nicht im Wasser stehen, damit die enthaltenen Vitamine nicht verloren gehen.

Noch ein paar Genießer-Tipps ...

- Salzen Sie nur mäßig und würzen Sie stattdessen lieber mit frischen Kräutern. Beruhigend für den Darm sind Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille und Koriander.
- Setzen Sie verstärkt auf ballaststoffreiche Brotsorten wie Vollkornbrot: Ballaststoffe binden unerwünschte Giftstoffe, die mit dem Stuhl ausgeschieden werden.
- Kleine Portionen sind leichter verdaulich. Versuchen Sie, gleichmäßig über den Tag verteilt, fünf oder sechs kleinere Mahlzeiten zu essen.
- Nehmen Sie sich Zeit: Ruhe beim Essen ist wichtig für empfindliche, gereizte oder entzündete Verdauungsorgane.
- „Gut gekaut ist halb verdaut“ – der Speichel im Mund hilft dabei, das Essen aufzuweichen und Nährstoffe optimal zu verwerten.
- Essen Sie kurz vor dem Zubettgehen eine kleine Mahlzeit, zum Beispiel $\frac{1}{2}$ – 1 Scheibe Brot mit Belag, um einer Unterzuckerung vorzubeugen.



Hilfreiche Tipps für den Alltag

Durch eine möglichst gesunde und bewusste Lebensführung können Sie den Verlauf Ihrer Erkrankung günstig beeinflussen. Genauso wichtig ist auch die richtige Unterstützung durch Freunde und Familie. Denken Sie daran: Sie sind nicht allein!

- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Sorgen Sie für eine gute Balance zwischen Arbeit, Ruhe und Bewegung.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen eine Impfung gegen Grippe und Lungenentzündung rät.
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie Symptome von Stress, Angst oder Depressionen verspüren.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Lebertransplantation möglich ist.

Was gibt es im Alltag zu beachten?

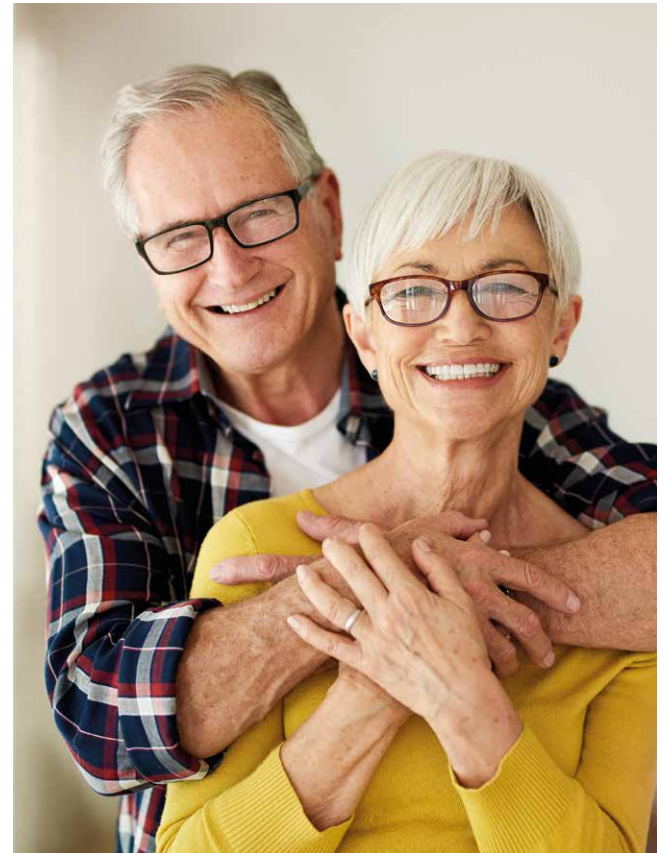
Gut informiert zu sein und den Ratschlägen von Fachleuten zu folgen, gibt Ihnen die besten Chancen, Ihren Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Bleiben Sie zuversichtlich und schenken Sie Ihrem Körper jetzt besondere Aufmerksamkeit! Ebenso wichtig wie ein achtsamer Umgang mit Ihrem Körper ist der Kontakt zu Ihren Angehörigen und Freunden – gerade in schweren Lebensphasen ist emotionale Unterstützung besonders wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt nach Selbsthilfegruppen, denen Sie beitreten können, oder nach Beratungsstellen, die Sie zuverlässig informieren. Wissen hilft, mit den eigenen Ängsten besser zurechtzukommen.

Tipps für das tägliche Leben

Wir haben hier eine Liste mit Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, sich auf die wichtigsten Dinge zu konzentrieren und Ihnen das Leben zu erleichtern:

- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer genau nach Anweisung des Arztes ein.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten.



Ebenso wichtig wie ein achtsamer Umgang mit Ihrem Körper ist der Kontakt zu Ihren Angehörigen und Freunden.

Weitere hilfreiche Informationen und Tipps
finden Sie unter www.leberzirrhose.de



Norgine GmbH
Im Westpark 14
D-35435 Wettenberg
Telefon: 0641 / 98 497 0
Fax: 0641 / 33 055 904
Internet: www.norgine.de
E-Mail: info@norgine.de

