

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Erhöhte Leberwerte ohne Beschwerden – was nun?

WAS SIND LEBERWERTE?

Leberwerte (z. B. ALT/GPT, AST/GOT, γ-GT/GGT) sind Blutwerte, die Hinweise auf die Funktion oder Belastung der Leber geben.

Leicht erhöhte Werte bedeuten nicht automatisch eine schwere Krankheit, sollten aber ernst genommen werden.

MÖGLICHE URSACHEN:

Die häufigsten Ursachen sind Übergewicht / Fettleber (NAFLD) und Alkoholkonsum, auch in geringen Mengen über längere Zeit.

Auch Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Mittel sowie Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen) können eine Ursache sein.

Seltene Ursachen sind Virusinfektionen (z. B. Hepatitis A, B, C, EBV, CMV), Autoimmunerkrankungen oder genetische Faktoren, Herzprobleme oder Muskelkrankheiten.

WAS BEDEUTET DAS?

Bei dauerhaft erhöhten Werten (über 1–3 Monate) ist das Risiko für **Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes** erhöht. Zum Beispiel besteht bei der Fettleber ein erhöhtes Risiko, eine Hepatitis und Leberzirrhose zu entwickeln. Jeder 4. Fall von Leberkrebs hat sich vermutlich über Jahre und Jahrzehnte aus einer Fettleber-Erkrankung entwickelt. Dieser Verlauf kann am Anfang durch einfache Maßnahmen verhindert werden.

Einmalige, leicht erhöhte Werte können auch harmlos sein (z. B. nach Infekten oder Medikamenteneinnahme).

WAS SOLL ICH JETZT TUN?

Falls noch nicht bekannt, sollten die Blutwerte in 1–3 Monaten beim Hausarzt erneut geprüft werden. Bei weiter bestehender Erhöhung sollte nach der Ursache geforscht und Maßnahmen eingeleitet werden. Vielleicht werden weitere Bluttests und eine Ultraschalluntersuchung im Verlauf notwendig.



WAS KANN ICH SELBST TUN?

- ☑ auf gesunde Ernährung achten und Alkohol reduzieren oder ganz meiden
- ☑ regelmäßig bewegen und Übergewicht abbauen
- ☑ Medikamente, auch Naturheilstoffe und Nahrungsergänzungsmittel nicht ohne Rücksprache nehmen



Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2016: "Erhöhte Leberwerte - was nun?"