

## **Leberentzündung (Hepatitis)**

### **Was ist eine akute Leberentzündung?**

Die wesentlichen Leberentzündungen sind durch Viren bedingt (Hepatitis-Virus A, B, C, D, E). Daneben kommen Viren wie das Epstein Barr- und Zytomegalie-Virus vor.

- **Hepatitis A:** Akute, gewöhnlich selbstlimitierende Leberentzündung, welche über den Magen-Darm-Trakt übertragen wird. Die Hepatitis A wird nie chronisch.
- **Hepatitis B:** Akute Leberentzündung, welche über das Blut übertragen wird (Mutter/Kind, Blutprodukte, Geschlechtsverkehr, verunreinigtes Spritzenmaterial). Über 95 % der Erkrankungen heilen spontan ab und nur wenige verlaufen chronisch.
- **Hepatitis C:** Akute Leberentzündung, welche über das Blut übertragen wird (Blutprodukte, Tätowierungen, Piercing, ganz selten über Geschlechtsverkehr, verunreinigtes Spritzenmaterial). Über 50 % der Hepatitis C-Erkrankungen verlaufen chronisch.
- **Hepatitis D:** Diese Hepatitis kommt nur zusammen mit einer B-Hepatitis vor.
- **Hepatitis E:** Bei uns ganz selten. Die Hepatitis E verläuft ähnlich wie die Hepatitis A.
- **Epstein Barr-Virus:** Diese Erkrankung ist auch bekannt als Pfeiffer'sches Drüsenfieber und kommt vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Übertragung wahrscheinlich über Tröpfchen-Infektion) vor.
- **Zytomegalie:** Diese Entzündung ist sehr selten.

Ebenfalls können Alkohol und gewisse Medikamente zu einer akuten Leberentzündung führen.

### **Wie äussert sich eine akute Leberentzündung?**

Das Krankheitsbild ist geprägt von allgemeiner Schwäche, Inappetenz, Übelkeit, Erbrechen, leichtem Fieber und Druckgefühl im rechten Oberbauch. Es kann sich auch im Verlauf der Krankheit eine Gelbfärbung der Haut (Ikterus) ausbilden.

Ab und zu hat man lediglich über wenige Tage grippale Symptome. In einigen Fällen kann eine akute Hepatitis auch ohne Symptome ablaufen.

Die meisten akuten Leberentzündungen heilen innerhalb von 6 Monaten ohne Folgeschäden aus, ausser der Hepatitis B und C, welche chronisch verlaufen kann.

### **Was ist eine chronische Leberentzündung?**

Eine chronische Hepatitis ist durch eine kontinuierliche Entzündung über mindestens 6 Monate definiert. Dies kommt vor allem bei der Hepatitis B und C vor.

Ebenfalls führen Alkohol, Medikamente, gewerbliche Toxine, autoimmune Prozesse und seltene Stoffwechselerkrankungen zu einer chronischen Leberentzündung. Eine solche chronische Leberentzündung kann über Jahre zur Leberzirrhose führen, d.h. es kommt zu einem bindegewebigen Umbau der Leber, welcher zu einer Vernarbung des Lebergewebes führt.

### **Wie äussert sich eine chronische Leberentzündung?**

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit sind die wesentlichen Symptome.

Mit der Ausbildung einer Leberzirrhose kommen andere charakteristische Folgerscheinungen dazu.

---

---

### **Ernährungsempfehlungen bei einer akuten Hepatitis**

Falls Appetit vorhanden ist, empfiehlt sich eine leichte Kost. Zudem sollte genügend Flüssigkeit, z.B. Wasser, Tee, Bouillon, Suppen nach Belieben eingenommen werden.

Bei Appetitlosigkeit kann ihr Arzt oder eine Ernährungsberatung weiterhelfen.

### **Ernährungsempfehlungen bei einer chronischen Hepatitis**

Eine leichte Kost wird meistens gut toleriert. Fett sollte nicht gänzlich vermieden werden, denn dies enthält lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine. Leichtverdauliche pflanzliche Fette gemäss der leichten Kost können meistens ohne Beschwerden verwendet und konsumiert werden.

Wenn sich die Augen oder die Haut gelb verfärben (Ikterus) kann die Verdauung von grossen Fettmengen, wie z.B. eine üppige Mahlzeit, stark erhitzte fettreiche Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), rezente fettreiche Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder grössere Mengen Schokolade, beeinträchtigt sein. Zeichen für eine Fettunverträglichkeit sind u.a. Übelkeit, Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle.

### **Was soll vermieden werden?**

Alkoholische Getränke.

### **Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide**

**Vermeiden einer Mangelernährung, indem keine unnötigen Einschränkungen eingegangen werden**

**Bei Unverträglichkeiten Bevorzugen leichter Kost**

**Meiden von alkoholischen Getränken**