FACHINFORMATION
kompakt

Mariendistel

Regeneration und Schutz der Leber

Fachinformation für Ärzte und Apotheker

Fettleber – die unterschätzte Volkskrankheit

Lebererkrankungen gehören österreichweit zu den häufigsten Todesursachen – die Prävalenz ist steigend. Noch vor dem schädigenden Effekt von Alkohol sind es die Ernährungsgewohnheiten, die unsere Leberzellen durch zu viel Fett und Zucker überlasten. Auch die dauerhafte Einnahme bestimmter Medikamente oder sogar der übermäßige Konsum von Fructose (in Smoothies oder Fertignahrung) kann sich negativ auswirken.

In diesen Fällen ist die Folge eine sogenannte nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD). Diese typische Wohlstandskrankheit betrifft heute schon etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung.[1]

Ursache, Symptome und Regeneration

Als Stoffwechselorgan bearbeitet und speichert die Leber Fette. Bei dauerhafter Fehlernährung kommt es jedoch zu einem Ungleichgewicht an Aufnahme und Abbau dieser Fette und die Leber „verfettet“ regelrecht.

Eine solche Fettleber ist zu Beginn symptomlos, bei fortgeschrittenem Verlauf können unter anderem folgende Symptome auftreten:[1]

- Leichtes Druck- und Völlegefühl im rechten Oberbauch
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Bei zusätzlichen Entzündungen der Leber: Fieber, Übelkeit, Erbrechen

Wichtig: Aufgrund der hohen Regenerationsfähigkeit der Leber ist eine Leberverfettung, solange noch keine Entzündung, Zirrhose oder gar Leberkrebs vorliegen, noch reversibel.

[1]Univ.-Prof. Dr. med. Elke Roeb, PD Dr. Petra Lynen Jansen. S2k-Leitlinie nicht alkoholische Fettlebererkrankungen: AWMF Register Nr. 021-025 Version Januar 2015 Erstauflage. https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-025l_S25_NASH_Nicht_alkoholische_Fettlebererkrankung_2020-02-abgelaufen.pdf. Updated May 17, 2015.

Die Mariendistel als Leber-Therapeutikum

Um irreversiblen Schäden vorzubeugen, ist eine Fettleber möglichst früh mit entsprechenden Maßnahmen wie etwa einer Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und dem Verzicht auf Alkohol zu therapieren.

Als wissenschaftlich belegtes Phytotherapeutikum kann auch die Mariendistel (Silybum marianum) zur Unterstützung der Leberfunktion angewendet werden. Aus den Schalen ihrer Früchte lässt sich ein Wirkstoffkomplex mit dem Namen Silymarin gewinnen, der die folgenden Effekte erzielt:

- Unterstützt geschwächte Leberzellen dabei, sich wieder zu erholen
- Hindert weitere Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen
- Normalisiert die Leberwerte

Mariendistel bei nicht-alkoholischer Fettleber (NAFLD)

Klinische Studien

Eine Meta-Analyse zu 8 Studien mit insgesamt 622 Teilnehmern zeigte, dass Silymarin bei Patienten mit NAFLD im Gegensatz zu Placebo die Leber unterstützt und zu einer Senkung der Transaminasewerte (Parameter zur Leberdiagnostik) führt.

Die Verbesserung dieser Leberwerte war unabhängig von einer Gewichtsreduktion.[2]

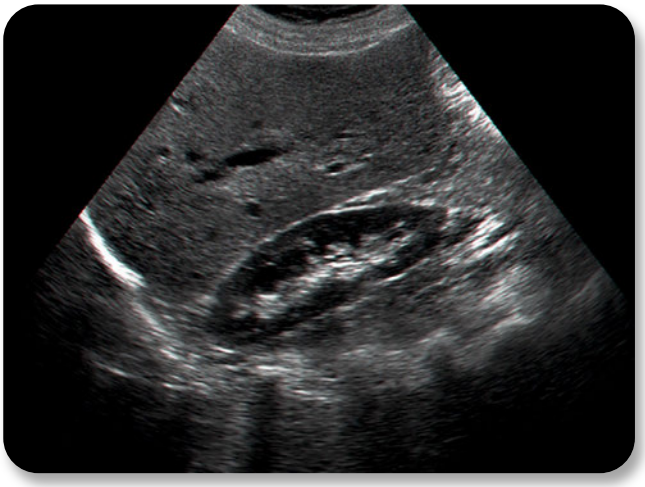


Abb.1: Eine Fettleber wird oft sonographisch diagnostiziert. (Leber links im Bild, Niere rechts)

Fazit: Silymarin verringert Leberenzymwerte bei nicht-alkoholischer Fettleber.

[2]Kalopitas G et al. Impact of Silymarin in individuals with nonalcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis. Nutrition 2021; 83: 111092.

Mariendistel im Vergleich mit anderen Lebertherapeutika

Klinische Studien

In einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie kam es unter der Gabe von Mariendistel (standardisierter Silymarin-Extrakt, 140 mg/Tag) zu einer Reduktion der Leberwerte ALT und AST, die vergleichbar mit den Arzneimitteln Vitamin E, Pioglitazon und Metformin war.[3]

Fazit:
Silymarin ist vergleichbar effektiv wie synthetische Arzneimittel

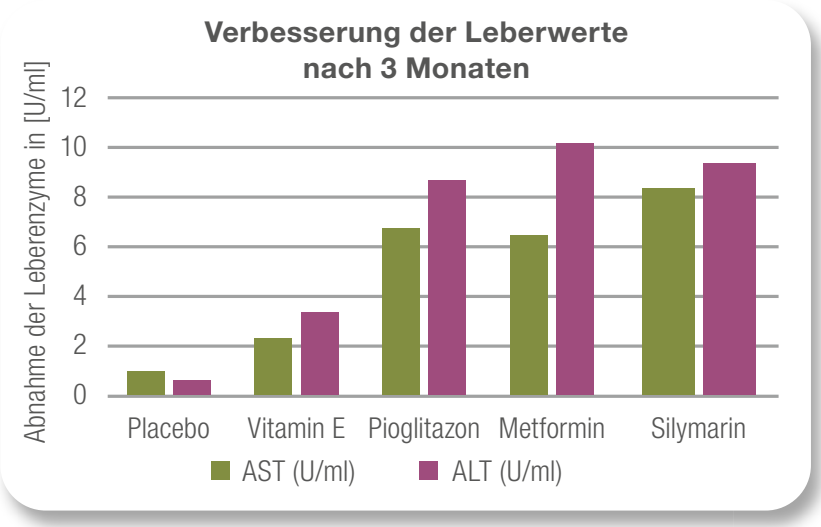


Abb. 2: Vergleichbare Verbesserung der Transaminase-Werte unter Silymarin wie unter medikamentöser Therapie (ALT: Alanin-Aminotransferase, AST: Aspartat-Aminotransferase).[3]

Mariendistel und durch Medikamenten-einnahme verschlechterte Leberwerte

Klinische Studien

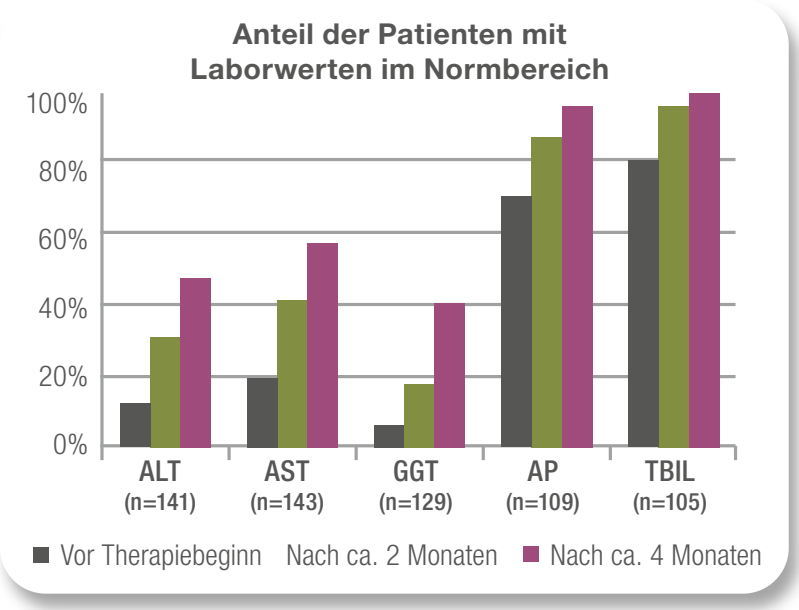


Abb. 3: Zunehmende Normalisierung der durch leberschädigende Medikamente verschlechterten Laborwerte unter Silymarin. (ALT: Alanin-Aminotransferase, AST: Aspartat-Aminotransferase, GGT: Gamma-Glutamyltransferase, AP: Alkalische Phosphatase, TBIL: Gesamtbilirubin. Alle $p < 0{,}001$ (Baseline vs Monat 4)[4]

In einer offenen Beobachtungsstudie erhielten 190 Patienten, die potenziell leberschädigende Medikamente einnahmen und erhöhte Transaminaswerte hatten, dreimal täglich Silymarin (140 mg standardisierter Extrakt).

Bereits nach zwei Monaten kam es zu einer deutlichen Verbesserung der leberbedingten Symptome und der Lebensqualität. Nach vier Monaten konnte bei allen Leberparametern eine deutliche Senkung der Werte erzielt werden.[4]

Fazit: Silymarin kann innerhalb weniger Monate durch Dauermedikation erhöhte Leberwerte verbessern.

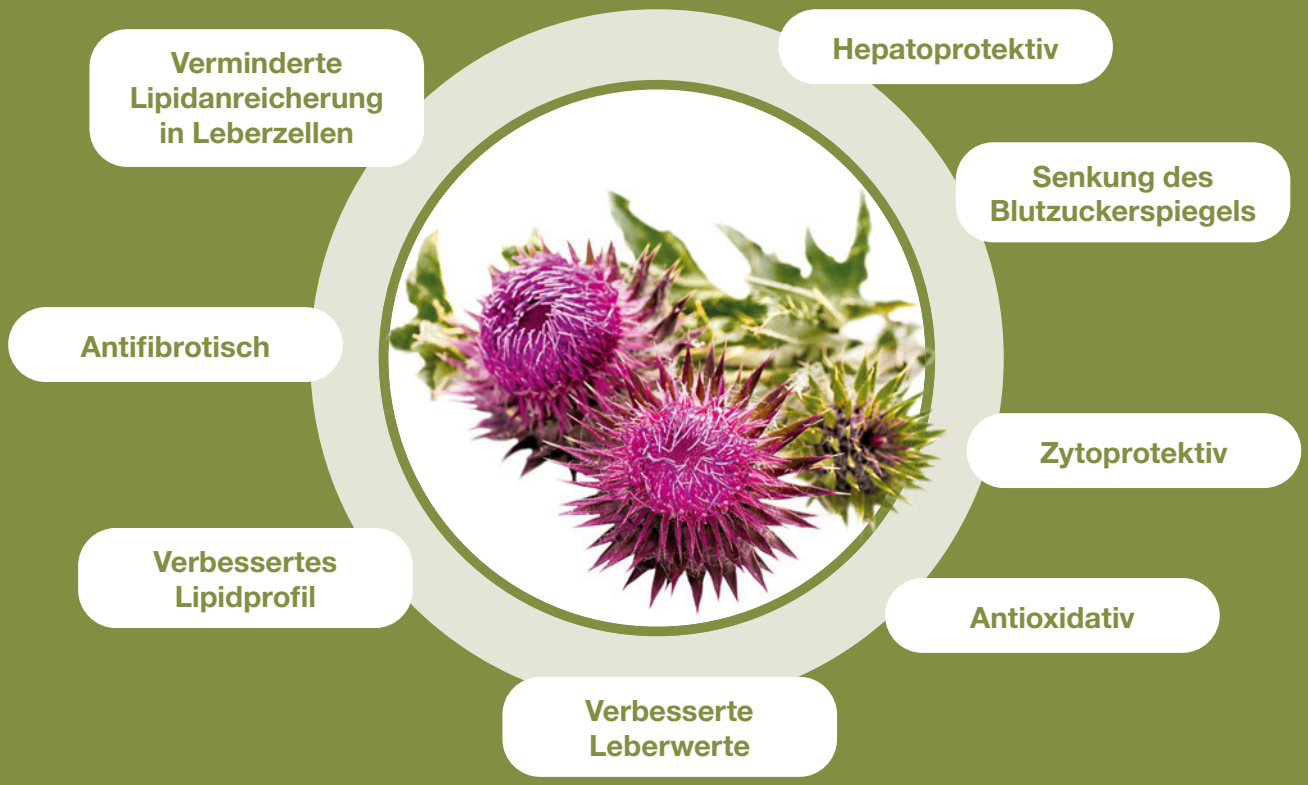
[3]Anushiravani A et al. Treatment options for nonalcoholic fatty liver disease: a double-blinded randomized placebo-controlled trial. European journal of gastroenterology & hepatology 2019; 31 (5): 613–7.
[4]Gillessen A et al. Einfluss von Silymarin auf Lebergesundheit und Lebensqualität. MMW - Fortschritte der Medizin 2014; 156 Suppl 4 (S21): 120–6.

Leberschützende Effekte der Mariendistel

1. Verbessert die Leberfunktion

2. Verringert die Leberwerte bei nicht-alkoholischer Fettleber bzw. Medikamenteneinnahme

3. Ist vergleichbar wirksam wie synthetische Arzneimittel



Auf einen Blick

Pflanzenprofil

Silybum marianum, Korbblütler (Asteraceae)

Droge:

- getrocknete, reife, vom Pappus befreite Früchte (Silybi mariani fructus)

Inhaltsstoffe:

- Wirkstoffgemisch **Silymarin** (laut Ph. Eur. mind. 1,5 % in der Droge)
- Flavonoide
- Fettes Öl (Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure)
- Phytosterole

Wirkungen von Mariendistel-Extrakt

- Verbessert die Leberfunktion
- Normalisiert die Leberwerte
- Vermindert die Aufnahme leberschädigender Stoffe

Vorteile

- Sehr gute Verträglichkeit
- Zur Langzeitanwendung geeignet
- Keine bekannten Wechselwirkungen

Anwendungsgebiete

- Bei erhöhten Leberwerten
- Zur Entgiftung der Leber (Detox)
- Zur Regeneration nach Leberbelastung
- Unterstützend bei chronischen Leberbeschwerden wie Fettleber
- Begleitend bei medikamentösen Dauertherapien

HOTLINE
für wissenschaftliche Anfragen:
0800 44 30 54 (Mo-Do, 9-17 Uhr)

Kostenlos in ganz Österreich

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
www.apomedica.com

297,13/1 Stand der Information: Jänner 2022