

Informatie over
**steatose van
de lever**



Wat is steatose van de lever?

Bij steatose van de lever (voorheen leververvetting genoemd) is er een overmatige vorming van vetdruppels in levercellen. Dit gebeurt als er iets misgaat in de vetstofwisseling. De lever, die normaal vetten verwerkt, slaat dan steeds meer vet op. Het gevolg hiervan is dat de lever steeds verder vervet. Steatose van de lever is een veel voorkomend ziektebeeld in westerse landen.

Steatose van de lever kan teruggedraaid worden met een gezonde leefstijl en verdwijnt meestal als de oorzaak wordt aangepakt. Als steatose niet behandeld wordt, kan de ophoping van vet in de lever, leverontsteking veroorzaken. Uiteindelijk kan dit zelfs leiden tot verlittekening van de lever (levercirrose). Bij ernstige levercirrose kan de lever zijn werk niet goed meer uitvoeren en kunnen complicaties ontstaan.

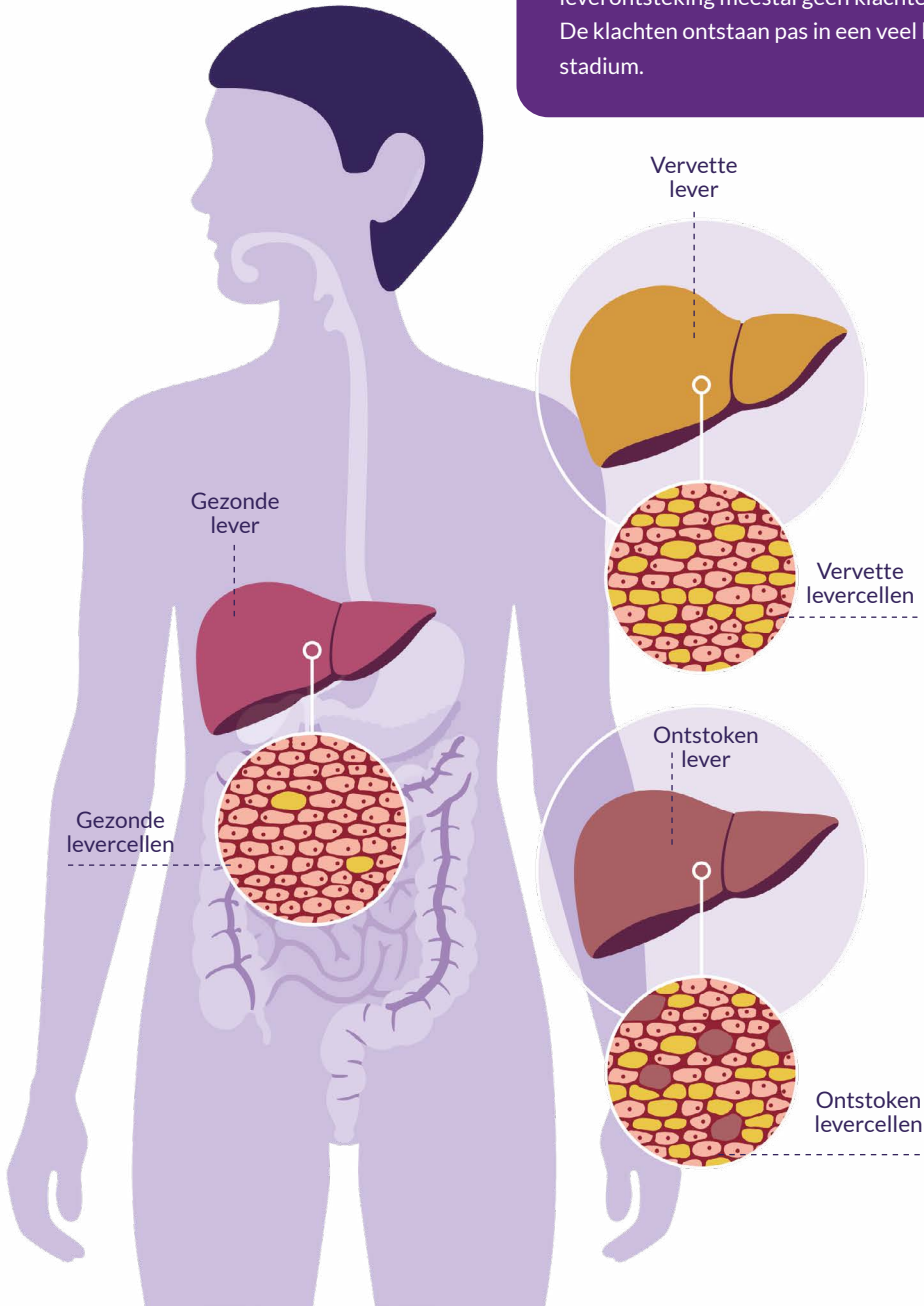
Hoe ontstaat het?

De belangrijkste oorzaken zijn:

- Overgewicht en obesitas
- Diabetes type 2
- Metabool syndroom. Dit is een combinatie van drie of meer verschillende problemen: hoge bloeddruk, overgewicht, verhoogd cholesterol, verhoogde vetzuren in het bloed, hart- en vaatziekten en/of diabetes.
- Overmatig gebruik van alcohol
- Specifieke medicijnen (bijvoorbeeld voor borstkanker of bepaalde auto-immuunziekten)

Klachten

De lever is een sterk orgaan met een groot herstelvermogen. Daarom geeft steatose van de lever en het beginstadium van leverontsteking meestal geen klachten. De klachten ontstaan pas in een veel later stadium.



Diagnose

Steatose van de lever wordt vaak per toeval ontdekt, bijvoorbeeld na een bloedonderzoek. Meestal zijn er wel oorzaken aanwezig, zoals overgewicht of diabetes type 2. Afhankelijk van de fase van de ziekte kan deze worden vastgesteld door een echografie, fibroscan of een leverbiopsie. Je arts bespreekt met je welke onderzoeken nodig zijn.

Behandeling

De behandeling is gericht op de afname van steatose van de lever en/of leverontsteking. Zodra de oorzaak is weggenomen, neemt de vetstapeling af. Ook ontstekingen kunnen afnemen. Verandering in leefstijl kan steatose van de lever verminderen of doen verdwijnen.

Leefstijladvies

Een gezond gewicht helpt om steatose van de lever te verminderen en te herstellen. Gezonde en gevarieerde voeding en dagelijks voldoende bewegen helpen hierbij. Verder is het advies om geen alcohol te drinken. Alcohol is belastend voor de lever. Voor een persoonlijk voedingsadvies kan je terecht bij een diëtist.

Medicijnen

Er zijn op dit moment nog geen goede medicijnen beschikbaar. Wel is het belangrijk om ervoor te zorgen dat een hoge bloeddruk, diabetes type 2 en verhoogd cholesterol goed behandeld worden. Er wordt wel veel onderzoek gedaan naar medicijnen tegen steatose van de lever.

Wat kan ik zelf doen?

1

Zorg voor een gezond gewicht: als je wil afvallen, kan een diëtist je hierbij helpen.

2

Eet gezond en gevarieerd: kies voor veel groenten, fruit en volkoren-graanproducten. Vul dat aan met eiwitrijke producten zoals zuivel, vis, peul-vruchten, noten en ei. Vermijd snacks, frisdrank en zoetigheden zoveel mogelijk.

3

Beweeg voldoende: minstens een halfuur per dag actief. Ga bijvoorbeeld wandelen, zwemmen, fietsen of tuinieren.

4

Drink geen alcohol: alcohol kan de lever beschadigen. Vind je het lastig om te stoppen met alcohol? Vraag hulp bij je huisarts of bij naasten.

5

Doe mee met ons Leverstijlprogramma: ons programma heet Leverstijl en staat vol met handige tips en weetjes over een gezonde leefstijl voor mensen met steatose van de lever. Wil je deelnemen aan ons Leverstijlprogramma voor een gezonde lever? Ga dan naar mdlfonds.nl/levercheck.

Gezondheid begint in je buik

Ieder jaar zoeken maar liefst 4 miljoen Nederlanders medische hulp voor aandoeningen aan maag, darm, lever, slokdarm, galblaas of alvleesklier.

MDL-ziekten kunnen zowel levensbedreigend als chronisch zijn, en vaak hebben ze grote impact op het dagelijks leven.

MDL Fonds maakt zich sterk voor een gezonde buik voor iedereen. MDL Fonds is volledig afhankelijk van giften. Jouw bijdrage helpt ons in onze missie: een gezonde buik, voor iedereen.



Meer weten over steatose van de lever of ervaringsverhalen lezen?
Ga naar mdlfonds.nl/leververvetting



MDL Fonds doet wetenschappelijk onderzoek naar levercirrose en probeert het leven van mensen met levercirrose te verbeteren. We werken samen met de Nederlandse Leverpatiënten Vereniging (NLV) - de patiëntenorganisatie voor mensen met levercirrose. Voor lotgenotencontact kan je terecht bij de NLV: leverpatientenvereniging.nl

Deze brochure is ontwikkeld in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen.

MDL Fonds, mei 2025

Redactie MDL Fonds **Ontwerp** BeeldBlinkers
Illustratie Erik olde Hanhof

Overleg altijd met je arts voor een juiste beoordeling van je eigen situatie. MDL Fonds aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.



“ Leefstijl speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van steatose van de lever (leververvetting). Het goede nieuws is dat je veel schade kunt herstellen door gezonder te gaan leven: anders eten, veel bewegen en minder of geen alcohol gebruiken. In het Leverstijl-programma van MDL Fonds vind je veel informatie en tips. Bescherm je lever, doe mee!

Dr. Bart Takkenberg
(MDL-arts)

Foto voorkant



Postbus 800
3800 AV Amersfoort
033 752 35 00
info@mdlfonds.nl
mdlfonds.nl

