

Presseinformation

26. Februar 2025 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung warnt zum Welt-Adipositas-Tag: Lebererkrankungen durch Übergewicht immer häufiger

Der Welt-Adipositas-Tag 2025 findet am 4. März unter dem internationalen Motto „Changing Systems, Healthier Lives“ statt. Das Motto unterstreicht die Notwendigkeit, gesundheitspolitische Maßnahmen und individuelle Gesundheitsförderung zu verbessern. Weltweit und auch in Deutschland sind immer mehr Erwachsene und Kinder adipös (stark übergewichtig) – und die Zahlen steigen weiter. Prognosen gehen von 1,9 Milliarden Menschen aus, die bis 2035 mit Adipositas leben werden. Anlässlich des Aktionstages betont die Deutsche Leberstiftung die enge Verbindung zwischen Adipositas und Fettlebererkrankungen, die als Teil des Metabolischen Syndroms ein großes Gesundheitsrisiko darstellen.

Lange Zeit lag der Fokus bei der Bekämpfung der Adipositas auf individuellen Maßnahmen. Das diesjährige Motto „Changing Systems, Healthier Lives“ des Welt-Adipositas-Tages betont die Notwendigkeit, den Fokus von individuellen Faktoren auf die Systeme zu lenken, die für das weltweite Gesundheitsproblem mitverantwortlich sind. Ob Gesundheitssysteme, Regierungssysteme, Lebensmittelsysteme, Medien und Arbeitsumgebungen, all diese Faktoren tragen aus Sicht der Veranstalter des Aktionstages zur steigenden Häufigkeit der Adipositas bei und sollten verändert werden. Zudem besteht die Forderung der Ausrichter, Adipositas als komplexe und chronische Krankheit anzuerkennen, die auch andere Erkrankungen begünstigt.

Zu diesen Erkrankungen zählen auch Fettlebererkrankungen, von denen immer mehr Menschen betroffen sind. Weltweit warnen Experten seit Jahren davor und rufen zur Bekämpfung dieser Epidemie auf. In Deutschland leidet etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung an einer Fettleber. Überdurchschnittlich häufig betroffen sind die 55- bis 75-Jährigen – aber auch bei Kindern diagnostizieren Ärzte immer häufiger eine Fettleber.

Metabolisches Syndrom – Hauptursache einer Fettlebererkrankung

Welche Faktoren dazu führen können, dass die Leber verfettet, erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „Zu den Hauptursachen einer Fettlebererkrankung, auch als Steatotische Lebererkrankung (SLD) bezeichnet, zählt das Metabolische Syndrom, zu dem unter anderem Störungen des Stoffwechsels im Rahmen der Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes), Übergewicht und eben auch Adipositas (Fettleibigkeit) gehören. Diese Faktoren können die Ansammlung von Fett in der Leber fördern und ein breites Spektrum von Leberschäden umfassen, das von anfangs gutartigen Leberfettablagerungen ohne Entzündungen bis hin zu Leberfibrose (also Vernarbungen) und Leberzellkrebs (dem HCC) reicht.“

Diagnostik und Klassifizierung von Fettlebererkrankungen

Eine einfache Verfettung – auch einfache Steatose genannt – ist in den meisten Fällen anfangs relativ harmlos. Die Leberfunktion bleibt in diesem Stadium normal. Leberspezialisten können durch verschiedene Diagnoseverfahren wie Laborwerte, bildgebende Verfahren und eventuell der Entnahme einer Leberprobe feststellen, ob die Fettleber bereits eine Erkrankung darstellt. Wenn bei den Betroffenen zusätzlich zur fortgeschrittenen Leberverfettung der Nachweis mindestens eines kardiometabolischen Risikofaktors erbracht werden kann, handelt es sich um eine Metabolische dysfunktions-assoziierte steatotische Lebererkrankung (*Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease, MASLD*).

Von der MASLD zur MASH – häufig bleibt die Veränderung unbemerkt

Der Beginn einer MASLD verläuft in den meisten Fällen asymptomatisch, sodass die Erkrankung häufig über Jahre oder Jahrzehnte hinweg unbemerkt voranschreiten kann. In der zweiten Phase dieser Erkrankung, die jeder zweite Betroffene entwickelt, zeigt die Leber

bereits entzündliche Veränderungen der Leberzellen (Hepatitis) und beginnende Ablagerungen von narbigen Fasern. Dieses Stadium wird als Metabolische dysfunktions-assoziierte Steatohepatitis (*Metabolic Dysfunction-associated Steatohepatitis*, MASH) definiert. Aus der MASH kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) und im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) entwickeln. Auch Leberzellkrebs (HCC) zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen einer entzündeten Fettleber. Während sich bei den meisten Lebererkrankungen ein HCC aus der Leberzirrhose entwickelt, muss dies bei einer Fettlebererkrankung nicht der Fall sein: Medizinische Daten belegen, dass bei fast 50 Prozent der Leberzellkrebsfälle, bei denen eine SLD ursächlich war, lediglich eine MASH ohne Leberzirrhose vorlag, sich der Leberzellkrebs also deutlich früher entwickelte als bei anderen Lebererkrankungen.

Therapie: Ernährung und Bewegung sind wichtige Faktoren

Bei einer MASLD und einer MASH sind eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung besonders wichtige Bausteine für die Behandlung. Abhängig vom vorliegenden Fibrosestadium der Leber kann sich prinzipiell auch eine MASH vollständig zurückbilden. Zurzeit werden neue Medikamente zur Behandlung der Fettleber im Rahmen von Studien erprobt.

Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können auch medikamentöse Therapien der Begleiterkrankungen helfen. Diabetiker vom Typ 2 erhalten manchmal orale Antidiabetika, unter Umständen aber auch eine Insulintherapie. Bei ausgeprägtem Typ-2-Diabetes kann auch bei beginnender Fettleberzirrhose noch Metformin als orales Antidiabetikum selbst bei erhöhten Leberwerten eingesetzt werden. Auch die GLP-1-Agonisten und die SGLT2-Inhibitoren haben vorteilhafte Wirkungen auf Fettleberkrankheiten gezeigt. Im experimentellen Stadium ist die Entwicklung von Anti-Fibrose-Präparaten. Das sind Substanzen, die den Prozess der fortschreitenden Vernarbung der Leber hemmen sollen.

Aktualisierter Ratgeber zur Therapie-Unterstützung und Vorsorge

„Das Leber-Buch“, der erfolgreiche Ratgeber der Deutschen Leberstiftung, ist im Februar 2025 in der fünften, aktualisierten und erweiterten Auflage erschienen. Es bietet Interessierten,

Betroffenen und deren Angehörigen fundiertes, aktuelles medizinisches Wissen, ergänzt mit praktischen Ratschlägen – ein wichtiger Beitrag für eine gesündere Zukunft.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung, Forschungsnetzwerk und wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Mit intensiver Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die öffentliche Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung in medizinischen Fragen. Auf der Website finden Sie umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter: www.deutsche-leberstiftung.de.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien – inzwischen in der 5., erweiterten und aktualisierten Auflage, 2025. Das Leber-Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2022. Das Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare der Bücher per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.

Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | presse@deutsche-leberstiftung.de