

Presseinformation

1. März 2017 / 4 Seiten

Tag der gesunden Ernährung – Deutsche Leberstiftung warnt: Falsches Essverhalten kann Fettleber verursachen

Wir leben in modernen Zeiten. Die Technik entwickelt sich rasant. Alles geht schnell, alles muss sofort und ständig verfügbar sein. Auch die Ernährung ist mobil geworden: Fastfood gibt es an jeder Ecke, der Cappuccino „to go“ ist Standard, der Automat wirft den Schokoriegel aus und der Pizza-Bringdienst liefert in kürzester Zeit. Nur die Menschen sind immer weniger mobil: Mangelnde Bewegung und Übergewicht kennzeichnen das Leben vieler Menschen – auch vieler Kinder. Diese Kombination aus ungesundem Essverhalten und Bewegungsmangel ist verantwortlich für die häufigste Lebererkrankung in Deutschland: die Fettleber. Die Deutsche Leberstiftung nimmt den „Tag der gesunden Ernährung“, der am 7. März 2017 begangen wird, zum Anlass, auf den alarmierenden Anstieg und das hohe Gefahrenpotential der Zivilisationskrankheit Fettleber hinzuweisen.

Bereits zum 20. Mal macht der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) mit dem „Tag der gesunden Ernährung“ die Bevölkerung in Deutschland auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung aufmerksam. Der Aktionstag am 7. März 2017 fokussiert das Thema „Ernährung im Alter: gesund alt werden – gesund bleiben!“ Die demografische Entwicklung in Deutschland erfordert frühzeitige Maßnahmen, um ernährungsbedingte Krankheiten zu verhindern.

Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland

Die Deutsche Leberstiftung weist im Rahmen des Tages der gesunden Ernährung auf die alarmierende Entwicklung bei ernährungsbedingten Lebererkrankungen hin: Die Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland. Zu den Ursachen zählen neben falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht, starker Alkoholkonsum oder auch ein bestehender Diabetes mellitus. Rund ein Drittel der Erwachsenen hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber – und die Zahl nimmt stetig zu. Auch bereits jedes dritte übergewichtige Kind leidet an dieser Krankheit, die in drei Stufen verläuft.

Der dreistufige Krankheitsverlauf

Im ersten Stadium handelt es sich um eine reine Fettleber, die keine entzündlichen Reaktionen aufweist. In der zweiten Phase, die jeder zweite Betroffene entwickelt, zeigt die Leber bereits entzündliche Reaktionen, man spricht von einer „Steatohepatitis“. Diese sogenannte Fettleberhepatitis wird unterschieden in eine „Nicht-alkoholische Fettleberentzündung“ und eine durch Alkoholkonsum verursachte „Alkoholische Fettleberentzündung“. In der dritten Stufe, die circa zehn Prozent der Fälle umfasst, entwickelt sich aus beiden Fettleberhepatitis-Varianten über eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber).

Fettleberhepatitis birgt erhöhtes Risiko für Leberzellkrebs

Jede Fettleberhepatitis beinhaltet ein erhöhtes Risiko, einen Leberzellkrebs (HCC, HepatoCellularCarcinoma) zu entwickeln. Bei einer Fettleberhepatitis, die bereits zu einer Fibrose geführt hat, liegt das Risiko, an einem HCC zu erkranken, bei zwei bis drei Prozent pro Jahr. Ein Leberzellkrebs aufgrund einer Fettleberhepatitis kann sich aber auch ohne Vorliegen einer Zirrhose entwickeln. Und häufig verlaufen die krankhaften Veränderungen des lebenswichtigen Stoffwechselorgans Leber ohne Symptome: „Nur einige der Patienten mit einer Lebererkrankung leiden unter unspezifischen Symptomen. Druck im Oberbauch, Appetitlosigkeit und Abgeschlagenheit sind einige mögliche Anzeichen. Bei den meisten Betroffenen ist die Lebererkrankung nicht spürbar“, erläutert Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Lässt man seine Leberwerte testen, ist häufig eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung von Lebererkrankungen möglich. Oftmals kann schon eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten viel bewirken.“

Diagnostik und Fettleber-Index

Zur Bestätigung der Diagnose "Fettleber" gibt es mehrere Möglichkeiten: Neben der Ultraschall-Untersuchung des Oberbauchs sollten die Leberblutwerte ermittelt werden wie beispielsweise GPT, GOT und GGT. Aus den Werten für GGT und Triglyceride kann der Arzt unter Berücksichtigung von Body-Mass-Index (BMI) und Taillenumfang den sogenannten Fettleber-Index (FLI) bestimmen. Ist dieser Wert größer als 60 und zeigt die Ultraschall-Untersuchung eine vergrößerte Leber, kann das ein Hinweis auf eine Fettleber sein. Die Diagnose einer Fettleberhepatitis kann allerdings nur durch eine Gewebeprobe (Biopsie) gesichert erfolgen.

Gesunde Ernährung und Bewegung als Therapie

„Durch Veränderungen der Essgewohnheiten und des Lebensstils kann sich eine Fettleber auch wieder zurückbilden. Einer Entzündung der Leber wird vorgebeugt und in der Folge ein Leberzellkrebs vermieden“, sagt Professor Manns. In vielen Fällen können die Fett-Einlagerungen in der Leberzelle zurückgebildet werden. Gesunde Ernährung und ein Alkoholverzicht können die krankhaften Leberveränderungen rückgängig machen. Besonders bewährt ist reduzierter Kohlenhydratverzehr, auch "Low Carb" genannt. Hat der Patient ein sehr hohes Übergewicht, ist eine kalorienreduzierte Nahrungszufuhr hilfreich. Bei jeder Form einer Lebererkrankung ist die Integration von viel Bewegung in den Lebensalltag wichtig. Experten empfehlen, pro Tag 10.000 Schritte zu gehen, um die Gesundheit zu erhalten.

Der Leberzellkrebs-Früherkennungspass der Deutschen Leberstiftung

Für Patienten mit einer Leberzirrhose und mit einer fortgeschrittenen chronischen Lebererkrankung bietet die Deutsche Leberstiftung den „Leberzellkrebs-Früherkennungspass“. Er fasst die Ergebnisse der Früherkennungsuntersuchungen zusammen. Damit ermöglicht er den Patienten einen Überblick der durchgeführten Untersuchungen und den behandelnden Ärzten einen raschen Zugriff auf deren Ergebnisse. Der „Leberzellkrebs-Früherkennungspass“ kann kostenfrei in der Geschäftsstelle der Deutschen Leberstiftung telefonisch unter 0511 532 6819 oder per E-Mail bestellt werden: info@deutsche-leberstiftung.de

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Durch intensive 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 für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Diese Aufgaben erfüllt die Stiftung sehr erfolgreich. Weitere Informationen: www.deutsche-leberstiftung.de.



BUCHTIPP: „Das Leber-Buch“ der Deutschen Leberstiftung informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien – jetzt in dritter, aktualisierter und erweiterter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-899-9, € 16,99. Weitere Informationen: www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch.

Kontakt:

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