

## Presseinformation zum Tag der gesunden Ernährung

2. März 2016 / 3 Seiten

---

### **Eine gesunde Ernährung kann Leberzellkrebs vermeiden**

Die Ernährung spielt bei der Entstehung des Leberzellkrebses eine wichtige Rolle. Darauf weist die Deutsche Leberstiftung zum 19. „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März 2016 hin, den der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) organisiert. In diesem Jahr befasst sich dieser Tag mit dem Thema „Onkologie“.

Der Leberzellkrebs ist weltweit die fünfthäufigste Tumorerkrankung und steigt in der Häufigkeit an. Die Neuerkrankungsrate hat sich in den letzten 20 Jahren in westlichen Ländern mehr als verdoppelt. Ein Grund für diesen Anstieg ist die Zunahme der Fettleberhepatitis.

Lebererkrankungen können nicht nur durch Viren, sondern auch durch Ernährung bedingt sein. Durch vermehrte Fettablagerung in den Leberzellen kann eine „Fettleber“ entstehen. Diese kann sich dann entzünden (Fettleberhepatitis). Dazu gehört die durch Alkoholkonsum verursachte „alkoholische Leberentzündung“, die einen großen Anteil der Lebererkrankungen ausmacht. Eine „nicht-alkoholische Fettleberentzündung“ entsteht durch falsche Ernährung oder Störungen des Stoffwechsels, wie bei Diabetes mellitus oder Übergewicht.

Aus der chronischen Leberentzündung kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) entwickeln, die eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) zur Folge haben kann.

Die Fettleberhepatitis führt zu einem erhöhten 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.

„Oft treten bei einer Fettleberhepatitis keine Symptome auf. Manchmal sind die Leberblutwerte, z. B. die Gamma-Glutamyltransferase (GGT), erhöht. Mögliche Symptome sind Druckgefühl im rechten Oberbauch, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen“ erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Wenn Symptome auftreten, sind diese häufig schon Ausdruck einer Schädigung der Leber. Deshalb ist eine Kontrolle der Leber und eine Früherkennung der Erkrankung wichtig.“

Eine Fettleber kann durch eine Ultraschalldiagnostik festgestellt werden. Die Fettleber erscheint dort deutlich heller als eine normale Leber. Als Referenz dient der Vergleich mit dem Ultraschallmuster der rechten Niere. Die Diagnose einer Fettleberhepatitis, also eine entzündete Fettleber, kann nur durch eine Gewebeprobe (Biopsie) gesichert erfolgen.

Auch ein Leberzellkrebs im Frühstadium verursacht meist keine Symptome. Erfolgt die Diagnose im fortgeschrittenen Stadium, sind die Therapiemöglichkeiten oft sehr eingeschränkt. Daher ist es wichtig, die Diagnose früh zu stellen. Die Ultraschalluntersuchung des Oberbauchs ist das beste Verfahren zur HCC-Früherkennung. Patienten mit einer Leberzirrhose sollten alle sechs Monate im Rahmen der Früherkennung untersucht werden.

Die Therapie der Wahl bei einer Fettleber und bei einer Fettleberhepatitis ist die langfristige Umstellung des Lebensstiles. Dazu gehören Gewichtsreduktion durch Sport und körperliche Aktivität im Alltag genauso wie eine Diät und die grundsätzliche Änderung des Essverhaltens durch Vermeiden hochkalorischer Getränke und regelmäßiger „Snacks“.

Vor allem für Patienten mit einer Fettleberhepatitis sind diese Maßnahmen enorm wichtig. Eine Gewichtsreduktion führt zu deutlichen Verbesserungen der Leberfunktion und der histologischen Zeichen einer Fettleberhepatitis bis hin zur Normalisierung der Leberwerte. Vermutlich wird hierdurch auch das Risiko für Leberzellkrebs gesenkt.

Eine weitere wichtige Maßnahme bei bekannter Fettleberhepatitis, aber auch bei anderen chronischen Lebererkrankungen, ist der Verzicht auf Alkohol. Alkohol ist ein wichtiger Co-Faktor, der bei einer chronischen Lebererkrankung das Risiko für die Entwicklung einer Leberfibrose bzw. Zirrhose deutlich erhöht.

„Wir gehen davon aus, dass etwa 25 Prozent der erwachsenen Deutschen eine verfettete Leber haben, die sich unter Umständen entzünden kann. Deshalb ist eine Kontrolle der Leber in vielen Fällen sinnvoll“, fordert Prof. Manns für die Deutsche 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 Mail an [info@deutsche-leberstiftung.de](mailto:info@deutsche-leberstiftung.de) bestellt werden.

## 10 Jahre 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 seit ihrer Gründung vor zehn Jahren sehr erfolgreich. Weitere Informationen: [www.deutsche-leberstiftung.de](http://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 zweiter, aktualisierter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-642-1, € 16,95: <http://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](mailto:presse@deutsche-leberstiftung.de)