

Presseinformation

2. März 2022 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung warnt zum Tag der gesunden Ernährung: Fettlebererkrankungen nehmen immer weiter zu

Der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) veranstaltet am 7. März 2022 den „Tag der gesunden Ernährung“ zum 25. Mal. Mit dem Thema „Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ verfolgt auch der diesjährige Aktionstag das Ziel, auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung aufmerksam zu machen. Zwischen dem Herz-Kreislauf-System und der Leber bestehen enge Wechselwirkungen – auch Erkrankungen können schwerwiegende gegenseitige Auswirkungen zur Folge haben. Aus diesem Grund nimmt die Deutsche Leberstiftung den „Tag der gesunden Ernährung“ zum Anlass, auf das immer weiter zunehmende Problem der Fettlebererkrankungen hinzuweisen und die Risikofaktoren zu benennen.

Dass die moderne Lebensweise mit zu reichlichem Essen und zu wenig Bewegung nicht nur positive Auswirkungen auf das Leben und die Leber der Menschen hat, zeigen die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie das „Metabolische Syndrom“. Manche Experten schätzen, dass in Deutschland über 30 Prozent an einem „Metabolischen Syndrom“ leiden, zu dem Störungen des Stoffwechsels im Rahmen der Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes) sowie Übergewicht gehören und das häufig zur Einlagerung von Fett in der Leber führt. Auch Fettlebererkrankungen werden von Experten als Zivilisationskrankheit eingestuft und gelten als eine Herausforderung für das Gesundheitswesen in Deutschland.

Bei der Fettleber wird zwischen der nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL) und der alkoholischen Fettleber (AFL) unterschieden – oft ist es allerdings schwierig, diese Unterscheidung eindeutig zu treffen. Zu den Ursachen, die oft in Kombinationen zu einer Fettleber führen, 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 hat eine Fettleber.

Welche ersten gesundheitlichen Probleme folgen können, wenn dieser erste Umbauprozess der Leber nicht aufgehalten wird und über einen längeren Zeitraum andauert, erläutert der Leberspezialist und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Prof. Dr. Michael P. Manns: „Während die einfache Verfettung, also beispielsweise eine NAFL noch relativ harmlos ist, liegen bei einer nicht-alkoholischen Fettleberentzündung, der sogenannten NASH (*Non-alkoholic Steatohepatitis*), entzündliche Veränderungen in der Leber vor. Bei einer länger anhaltenden Entzündung führt dieser Prozess zu einem Absterben der Leberzellen, welche dann durch Bindegewebe ersetzt werden (Leberfibrose). Dieser Prozess kann schließlich zu einem kompletten, bindegewebigen Umbau der Leber (Leberzirrhose) führen, wodurch die Funktion der Leber deutlich beeinträchtigt wird. Durch Laborwerte, bildgebende Verfahren wie Ultraschall und eventuell eine Leberprobe (Biopsie) können wir diese Stadien unterscheiden. Es ist zu beachten, dass bei einer Fettlebererkrankung das Risiko für die Entwicklung eines Leberzellkrebses (HCC) deutlich erhöht ist. Während sich bei den meisten Lebererkrankungen ein HCC aus der Leberzirrhose entwickelt, muss dies bei der Fettleber nicht der Fall sein. Bei fast 50 Prozent der fettleberbedingten Krebsfälle litten die Patienten vorher offensichtlich nicht an einer Leberzirrhose, sondern lediglich an einer NASH.“

Die NASH wird von Experten als sogenannte Indikator-Erkrankung eingestuft: Man stirbt mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, wenn man eine Fettleber-Entzündung hat. Diese kann somit als ein Hinweis für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung gesehen werden. Es gibt bislang keine zugelassenen Medikamente für die Diagnose nicht-alkoholische Fettleber. Die Therapie zielt in erster Linie auf eine Lebensstil-Änderung mit mehr Bewegung und einer Ernährungsumstellung.

Die Leber ist ein sehr regenerationsfähiges Organ: Eine Fettleber, auch eine Fettleberentzündung, kann sich zurückbilden – vorausgesetzt, die Betroffenen ändern ihren Lebensstil. Abhängig von der Ursache der Fettlebererkrankung umfasst der veränderte Lebensstil eine kontrollierte Gewichtsreduktion, eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und einen Alkoholverzicht.

„Mit der Fokussierung des diesjährigen Tages der gesunden Ernährung auf das relevante Thema Herz-Kreislaufkrankungen und den damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen ergänzt der Aktionstag das Engagement der Deutschen Leberstiftung bei der Aufklärung über vermeidbare Lebererkrankungen. Wie eine aktuelle Studie belegt, hat die Leberzirrhose von allen chronischen Krankheiten, die in Deutschland die Einweisung in ein Krankenhaus erfordern, die höchste Mortalitätsrate. Die Häufigkeit von Zirrhosen, die durch eine NAFL bedingt sind, hat sich von 2005 bis 2018 vervierfacht und geht einher mit dem Anstieg von Patienten mit Adipositas, also krankhaftem Übergewicht. Die Gesundheitspolitik ist gefordert, verstärkt Aufklärungskampagnen über die Gefahren von ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung zu initiieren. Außerdem müssen intensive Forschungen vorangetrieben werden, um die Ursachen, Risikofaktoren und mögliche Diagnosen und Therapieansätze der Fettlebererkrankung und resultierende Schädigungen anderer Organsysteme zu analysieren“, betont Prof. Manns.

Die Deutsche Leberstiftung bietet eine aktuelle Kurzbroschüre zum Thema „Leber und Fett“ mit Informationen und Therapie-Empfehlungen für Betroffene und Angehörige an.

Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter www.deutsche-leberstiftung.de.

In der aktualisierten und erweiterten Auflage von „Das Leber-Buch“, herausgegeben von der Deutschen Leberstiftung, ist die Fettleber ein inhaltlicher Schwerpunkt. Darüber hinaus thematisiert ein ganzes Kapitel die Ernährung bei verschiedenen Lebererkrankungen. Es beinhaltet außerdem Hinweise, worauf zu achten ist.

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. Weitere Informationen zur Stiftung unter www.deutsche-leberstiftung.de. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.



BUCHTIPP: Jetzt in der vierten, aktualisierten und erweiterten Auflage:

„Das Leber-Buch“ informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien. Es ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 19,99 [D].

Weitere Informationen: www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch.

Sie können ein Rezensionsexemplar per Mail an asche@humboldt.de (Frau M. Asche) anfordern.

Kontakt

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