

Am 9. Juni 2022 ist International NASH Day

Stille Epidemie der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen

Köln. Am heutigen 9. Juni 2022 findet der International NASH Day statt, welcher erstmals vor vier Jahren begangen wurde. Der Aktionstag wird weltweit vom Global Liver Institute (GLI) geleitet und rückt eine stille Epidemie ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen (NAFLD) sind weltweit auf dem Vormarsch. Diese sind insbesondere dann ernst zu nehmen, wenn sich die verfettete Leber zusätzlich entzündet. Eine solche Fettleberentzündung wird auch als nicht-alkoholische Steatohepatitis oder kurz „NASH“ bezeichnet. Wenn der Verlauf von NASH nicht aufgehalten wird, kann diese zu Leberzirrhose und Leberzellkrebs führen. In den USA ist die NASH bereits die häufigste Ursache für eine Lebertransplantation.

In Industrieländern hat mittlerweile jeder vierte Mensch eine verfettete Leber. Obwohl nur ein Teil dieser Menschen auch eine Fettleberentzündung (NASH) entwickelt, ist dies eine Untergruppe von gigantischem Ausmaß: Schon heute leben 115 Millionen Menschen nach Angaben des Global Liver Institute weltweit mit einer NASH. Bis zum Jahr 2030 könnte sich diese Zahl mehr als verdreifachen und bis zu 357 Millionen Menschen betreffen. In Deutschland haben ca. 23% der Bundesbürger eine Fettlebererkrankung und 4% sogar eine NASH, wie die 2022 neu veröffentlichte NAFLD-Leitlinie zeigt.

Was ist der Hauptgrund für die globale Zunahme von nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen? Adipositas, Diabetes und Fehlernährung greifen immer mehr um sich. Das metabolische Syndrom – eine Kombination aus Übergewicht, Insulinresistenz, Bluthochdruck und schlechten Fettwerten – führt oft auch zu einer Fettleber. Umgekehrt erhöht eine Fettleber auch das Risiko solcher Begleiterkrankungen, sodass ein Teufelskreis entsteht: Über 70% der Fettleberpatienten sind nach Schätzungen des Global Liver Institute übergewichtig, bis zu 75% haben Diabetes mellitus und je nach Untersuchung haben 20 bis 80% erhöhte Cholesterinwerte. Fettleber und insbesondere NASH erhöhen zudem das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Fettlebererkrankungen, Pandemie und Klimawandel

Fettlebererkrankungen sind kein vom Weltgeschehen isoliertes Problem. Globale Krisen, wie die Corona-Pandemie und der Klimawandel, könnten direkt und indirekt auch Fettleberkrankheiten begünstigen, obwohl harte Daten zu dieser Fragestellung noch fehlen.

In Zeiten von Corona-Lockdowns bewegen sich Menschen oft weniger, was zu Gewichtszunahme führt und damit die Wahrscheinlichkeit einer Fettleber erhöht. Menschen mit Fettleber sind häufiger von schweren COVID-19-Verläufen betroffen. Umgekehrt könnte Long COVID auch die Entstehung einer Fettleber begünstigen, insbesondere, wenn bereits Risikofaktoren wie Diabetes und Adipositas vorliegen: Dieser Verdacht wurde vor kurzem durch eine italienische Studie aufgeworfen.

Im April 2022 wurde ein gemeinsamer Kommentar von vier Leber-Fachgesellschaften veröffentlicht, welcher auch Wechselwirkungen zwischen Leberkrankheiten und dem Klimawandel diskutiert. Extreme Hitze gefährdet Leberkranke unmittelbar, so ist Leberversagen bei Hitzschlag eine bekannte Komplikation. Zudem tragen Hitzewellen ebenso wie Corona-Lockdowns dazu bei, dass sich Menschen noch weniger bewegen und deshalb eher zunehmen. Missernten durch Dürre, Stürme und Überflutungen führen zu Nahrungsmittelknappheit und steigenden Lebensmittelpreisen. Hierdurch greifen Menschen vermehrt auf minderwertige und mitunter sogar verdorbene Nahrungsmittel

zurück. Schimmelpilze in der Nahrung erhöhen das Risiko von Leberzellkrebs und gefährden insbesondere Menschen, die schon leberkrank sind. Die Nahrungsunsicherheit durch den Klimawandel führt zudem nicht überall zu Unterernährung, sondern kann auch das Gegenteil bewirken: In Industrienationen sind sozial benachteiligte Schichten überdurchschnittlich häufig von Übergewicht betroffen.

Ein umgekehrter Einfluss auf das Klima ist ebenfalls denkbar, wie die Fachverbände erklären. Übergewicht verleitet zu noch mehr Bewegungsarmut, sodass Betroffene häufiger mit dem Auto fahren. Zudem verbrauchen Übergewichtige mehr Nahrungsenergie. In Bevölkerungen, in denen mehr als 40% übergewichtig sind, wird im Durchschnitt 19% mehr Nahrung konsumiert. Die motorisierte Fortbewegung und die erhöhte Nahrungsmittelproduktion – insbesondere durch Massentierhaltung – führen zu weiteren klimaschädlichen Emissionen.

Was tun gegen Fettleber und NASH?

Derzeit stehen noch keine Medikamente zur Therapie der Fettleber und NASH zur Verfügung. Es gab in der Forschung einige Rückschläge, weil sich viele experimentelle Substanzen bei Menschen als nicht wirksam oder verträglich genug erwiesen. An weiteren neuartigen Arzneimitteln wird geforscht.

Allerdings gibt es bereits heute durchaus Möglichkeiten, etwas gegen Fettleber und NASH zu tun. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, gepaart mit sportlicher Aktivität kann nicht nur Übergewicht und Diabetes entgegenwirken, sondern auch eine Fettleber und NASH zurückbilden. Insbesondere wenn noch keine Vernarbung der Leber vorliegt, können allein diese Lebensstiländerungen sogar dazu führen, dass eine Fettleber oder NASH sich vollständig rückbilden. Eine gesunde, fleischarme Ernährung und mehr körperliche Bewegung statt Autofahrten schonen zudem das Klima.

Im Gegensatz zu Alkohol, der eine Fettleber zusätzlich belastet, hat der Konsum von Kaffee bei Fettlebererkrankungen sogar einen positiven Einfluss. Wie die Leitlinie für Fettlebererkrankungen erklärt, kann Kaffeekonsum bei NASH das Risiko von Leberzellkrebs reduzieren.

Weitere Informationen zum International NASH Day finden Sie ab dem 9. Juni 2022 auf der Webseite der Deutschen Leberhilfe e.V. unter www.leberhilfe.org/nash-day sowie in englischer Sprache auf der Webseite des Global Liver Institute unter www.international-nash-day.com

Deutsche Leberhilfe e.V.

Quellen:

- Roeb E et al.: Aktualisierte S2k-Leitlinie nicht-alkoholische Fettlebererkrankung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). April 2022 – AWMF-Registernummer: 021 – 025. https://www.dgvs.de/wp-content/uploads/2022/06/LL-NAFLD_deutsch_final_08.06.22.pdf
- Mahmud Mahamid et al.: Nonalcoholic fatty liver disease is associated with COVID-19 severity independently of metabolic syndrome: a retrospective case-control study. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2021 Dec 1;33(12):1578-1581. doi: 10.1097/MEG.0000000000001902. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8555881/>
- Jovana Milic et al.: Metabolic-Associated Fatty Liver Disease Is Highly Prevalent in the Postacute COVID Syndrome. Open Forum Infect Dis. 2022 Mar; 9(3): ofac003. Published online 2022 Jan 10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8826155/>
- Donnelly MC, Stableforth W, Krag A, Reuben A: The Negative Bidirectional Interaction Between Climate Change and the Prevalence and Care of Liver Disease: A Joint BSG, BASL, EASL, and AASLD Commentary. Gastroenterology 2022;162:1561–1567. <https://www.gastrojournal.org/action/showPdf?pii=S0016-5085%2822%2900149-4>
- Edwards P, Roberts I. Population adiposity and climate change. Int J Epidemiol 2009;38:1137–1140. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19377099/>



Wer ist das Global Liver Institute?

Das Global Liver Institute ist eine 501(c)(3) steuerbefreite gemeinnützige Organisation mit Hauptsitz in Washington, D.C., Vereinigte Staaten. Das GLI ist die einzige gemeinnützige Organisation für Lebergesundheit, die in den USA und Europa tätig ist. Es setzt sich dafür ein, dass der Lebergesundheit der Stellenwert in der globalen öffentlichen Gesundheitsagenda eingeräumt wird, der ihrer Prävalenz und ihren Auswirkungen angemessen ist. Die Hauptaufgabe des GLI besteht darin, die Effektivität der Leber-Community zu stärken, indem es Innovation, Zusammenarbeit und die Skalierung optimaler Ansätze zur vollständigen Heilung von Lebererkrankungen fördert. Weitere Informationen zum GLI finden Sie unter www.GlobalLiver.org. Folgen Sie dem GLI auf Twitter und Facebook unter @GlobalLiver und auf Instagram unter @globalliverinstitute.

Am 9. Juni 2022 veranstaltet das Global Liver Institute eine Onlineveranstaltung anlässlich des International NASH Day, welcher Sie in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Mandarin und Hindi folgen können. Interessierte können sich hier für die Veranstaltung anmelden:

<https://hopin.com/events/5th-annual-international-nash-day/registration>

Wer ist die Deutsche Leberhilfe e.V.?

Die Deutsche Leberhilfe e.V. wurde im Jahr 1987 von engagierten Patienten gegründet. Der gemeinnützige Verein ist bundesweit tätig und hat sich als Informationsschnittstelle zwischen Ärzten und Leberpatienten etabliert. Die Leberhilfe verfolgt als Hauptziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, indem sie Patienten und ihre Angehörigen berät und Informationsschriften in verständlicher Sprache herausgibt. Ein weiteres Ziel des Vereins ist, die Bevölkerung über mögliche Ursachen, Verlauf, Therapie und Verhütung von Leberkrankheiten zu informieren. Langfristig soll dies dazu beitragen, Vorurteile zu entkräften und den schlechten Ruf der Lebererkrankungen als „selbstverschuldete“ Krankheiten zu verbessern. Der Verein wird von einem ehrenamtlich tätigen Vorstand geleitet und hat in Köln seine Geschäftsstelle, die mit erfahrenen Mitarbeitern besetzt ist. Bei medizinischen Fragen wird die Leberhilfe von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt. Dieser besteht aus namhaften Fachärzten und Wissenschaftlern, die die Richtigkeit, Aktualität und Seriosität der medizinischen Informationen gewährleisten.

Kontakt:

Deutsche Leberhilfe e.V.
Krieler Str. 100, 50935 Köln
Telefon zentral/Beratung: 0221/2829980
Fax: 0221/2829981
E-Mail: info@leberhilfe.org
Internet: www.leberhilfe.org
International NASH Day: www.leberhilfe.org/nash-day

Presseanfragen:

Deutsche Leberhilfe e.V.
V.i.S.d.P.: Ingo van Thiel
Telefon Redaktion: 0221/2829991
E-Mail Redaktion: redaktion@leberhilfe.org