



Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e. V.
Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaefsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Fettleber - eine Frage des Lebensstils

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema „Fettleber“ ist am Mittwoch, dem 5. April 2023, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

Die Fettleber ist in den Industrienationen ein häufiges Krankheitsbild - Tendenz steigend. Sie bereitet keine Schmerzen, kann jedoch sehr ernste Folgen haben. Eine medikamentöse Behandlung gibt es derzeit noch nicht. Im Fokus der Therapie steht daher die Änderung des Lebensstils.

Was ist eine Fettleber?

Die Leber produziert eine Vielzahl lebenswichtiger Stoffe, wandelt überschüssige Kohlenhydrate in Fett um und baut Gifte, Medikamentenbestandteile und Alkohol ab. Bei übermäßigem Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel kann es jedoch zu vermehrten Fetteinlagerungen kommen. Rund 30 % der Erwachsenen in Deutschland hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber - und die Zahl nimmt zu. Alarmierend sind die hohen Zahlen bei Diabetikern und Übergewichtigen (75% der Betroffenen) und bei Kindern: Jedes dritte übergewichtige Kind zeigt bereits Anzeichen einer Fettleber. „Ein gesteigertes Risiko für eine Fettlebererkrankung haben Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, mit einer Insulinresistenz bzw. einem Typ-2-Diabetes und Übergewicht. Bewegungsmangel stellt einen weiteren von Ernährungsfaktoren unabhängigen Risikofaktor dar“, erläutert Prof. Dr. Elke Roeb, Leiterin des Schwerpunktes Gastroenterologie am Universitätsklinikum UKGM in Gießen und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Gastro-Liga.

Risiko Fettleber

Bei Fettlebererkrankungen lagert sich Fett in den Leberzellen ab. Diese Ablagerungen können die Funktion der Leber stören. Die Folgen: Neben einer Vergrößerung des Organs

können sie eine Entzündung verursachen und im Verlauf zu einer Vernarbung der Leber (Leberfibrose) führen. Im fortgeschrittenen Vernarbungsstadium ist es möglich, dass die Leber aufgrund der Schäden ihren Aufgaben nicht mehr in vollem Umfang nachkommen kann (sog. Leberzirrhose). Gleichzeitig steigt bei Fettlebererkrankungen das Risiko für Leberkrebs.

Was kann man bei einer Fettleber tun?

Eine Fettleber ist in vielen Fällen heilbar. Eine medikamentöse Behandlung gibt es derzeit jedoch noch nicht. Im Fokus der Therapie steht deshalb die Veränderung der Lebensgewohnheiten:

- Gesunde Ernährung, Anpassung der Kalorienaufnahme an den individuellen Energiebedarf
- Moderate Gewichtsreduktion
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Alkoholverzicht
- Kontrolle und Verbesserung der Blutzuckerwerte bei Diabetikern

Prof. Dr. Andreas Geier, Leiter Schwerpunkt Hepatologie an der Medizinische Klinik und Poliklinik II des Universitätsklinikums Würzburg, rät deshalb, rechtzeitig etwas gegen die Leberverfettung zu tun: „Durch Lebensstiländerungen mit einer - moderaten - Gewichtsreduktion, der Steigerung der körperlichen Aktivität und dem Verzicht auf konzentrierte fruktosehaltige oder gesüßte Speisen und Getränke kann eine schwerwiegende Fettlebererkrankung verzögert oder verhindert werden.“

Haben Sie Fragen zum Thema „Fettleber“? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Auskunft. Am Mittwoch, dem 5. April 2023, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.