

Was ist NAFLD/NASH?

Nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD)

Die nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist eine Erkrankung, bei der die Leber zu viel Fett einlagert. Unbehandelt kann diese Erkrankung zu schweren Leberproblemen führen.

Nichtalkoholische Steatohepatitis (NASH)

NASH entsteht, wenn das überschüssige Fett eine Leberentzündung (Leberschwellung) und Leberfibrose (Narbenbildung) verursacht. Im schlimmsten Fall kann dies zu einer Leberzirrhose oder Leberkrebs führen.

Wen betrifft die pädiatrische NAFLD/NASH?

Fettleibige Kinder tragen das größte Risiko an pädiatrischer NAFLD und NASH zu erkranken.

Weitere Faktoren wie Typ-2-Diabetes, Insulinresistenz, metabolisches Syndrom oder ein erhöhter Cholesterinspiegel können das Erkrankungsrisiko des Kindes ebenfalls erhöhen.

Die pädiatrische NAFLD und NASH kommt bei älteren Kindern häufiger vor als bei jüngeren und Jungen erkranken häufiger als Mädchen. Die Wahrscheinlichkeit eine NASH zu entwickeln ist für Jungen und Mädchen, die an einer pädiatrischen NAFLD erkrankt sind, gleich hoch.

Obwohl die pädiatrische NAFLD/NASH alle Kinder betreffen kann, tritt sie häufiger bei lateinamerikanischen, asiatischen und weißen Kindern auf als bei afroamerikanischen Kindern. Die Forschung bestätigt, dass lateinamerikanische Kinder mit mexikanischer Herkunft am häufigsten von der NAFLD betroffen sind.



Pädiatrische NAFLD ist die häufigste Ursache für Lebererkrankungen bei Kindern in den Vereinigten Staaten

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass mehr als 10 % der amerikanischen Kinder zwischen 2 und 19 Jahren eine Fettleber haben



Fettleibige Kinder tragen das größte Risiko an pädiatrischer NAFLD und NASH zu erkranken

Weltweit sind 38 Millionen Kinder unter 5 Jahren waren im Jahr 2019 übergewichtig oder fettleibig.

Mehr als 340 Millionen Kinder und Jugendliche im Alter von 5–19 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig

Wenn sich diese Entwicklung fortsetzt, wird es laut dem Imperial College London und der Weltgesundheitsorganisation 2022 mehr fettleibige als untergewichtige Kinder und Jugendliche geben.



Auf welche Zeichen und Symptome sollten Sie bei Kindern achten?

Viele Kinder zeigen in den frühen Stadien keine Symptome. Erst nach Auftreten einer akuten Leberschädigung treten die Symptome der pädiatrischen NAFLD/NASH meist klarer in Erscheinung.

Kinder könnten diese Symptome angeben:

- Müdigkeit/Erschöpfung
- Veränderungen der Hautfarbe
- Schmerzen im Unterbauch

Eine Zirrhose ist eine fortgeschrittene Lebererkrankung und kann durch NASH verursacht werden. Wenn Kinder eine NASH entwickeln, können diese Symptome auftreten:

- Gelbsucht (Gelbfärbung von Haut und Augen)
- Juckende Haut
- Geschwollener Bauch
- Dunkler Urin



Wie wird die pädiatrische NAFLD/NASH diagnostiziert?

In den frühen Stadien kann die Fettleber und pädiatrische NASH u. U. nur wenige offensichtliche Symptome verursachen. Es existieren jedoch mehrere Tests zur Diagnose der pädiatrischen NAFLD/NASH bei Kindern. Diese Tests beinhalten:

- 1 Allgemeine klinische Anamnese/Untersuchung
- 2 Bluttests
- 3 Bildgebende Diagnostik (z. B. Ultraschall, MRT)
- 4 Leberbiopsie

Was geschieht, wenn bei meinem Kind diese Diagnose gestellt wird?

Derzeit gibt es keine zugelassenen Medikamente für die pädiatrische NAFLD/NASH. Im Frühstadium kann ein Leberschaden oder eine pädiatrische NASH noch verhindert werden, indem die Lebensweise in Bezug auf körperliche Aktivität und Ernährung verändert wird.

Bleibt das Kind unbehandelt und der Leberschaden führt zu Leberversagen, kann eine Lebertransplantation erforderlich werden.

Wie wird die pädiatrische NAFLD/NASH behandelt?

Der Fettanteil der Leber kann durch Diät, körperliche Aktivität, Stabilisierung eines gesunden Gewichts und durch ausreichend Schlaf reduziert werden. Dies kann zur Behandlung und Prävention der pädiatrischen NAFLD und NASH beitragen.

Befestigen
Sie dies als
Erinnerung an Ihrem
Kühlschrank



Ernährung



Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke und Limonaden durch Wasser oder kalorienarme Getränke



Verwenden Sie keine zuckerhaltigen Süßigkeiten bzw. Nahrungsmittel als Belohnung



Lesen Sie die Nährwertangaben und achten Sie auf versteckte Fette, Zucker und Salz



Vermeiden Sie übergroße Portionen für Kinder. Nutzen Sie evtl. Kinderteller



Setzen Sie sich das Ziel von 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag



Vermeiden Sie Fastfood und frittiertes Essen



Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel



Bewegung



Setzen Sie sich das Ziel von 60 Min. körperlicher Aktivität pro Tag. Das muss nicht unbedingt am Stück sein. Gehen Sie mehr zu Fuß, treiben Sie Sport und nehmen Sie die Treppe.



Schlaf ist wichtig. Sorgen Sie für eine geregelte Schlafenszeit, damit Ihr Kind genügend Schlaf bekommt. Fragen Sie Ihren Kinderarzt, wie viel Schlaf Ihr Kind jede Nacht braucht.



Verkürzen Sie die Zeit am Bildschirm, indem Sie die Nutzung von Medien und Geräten einschränken. Schalten Sie beim Essen alle Bildschirme aus. Stellen Sie sicher, dass die Bildschirmzeit nicht mit Schlaf und körperlicher Aktivität konkurriert.

Was ist mit klinischen Studien für mein Kind?

Klinische Studien sind Forschungsstudien, an denen alle Altersgruppen beteiligt sind und die neue Wege zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten oder zur Verbesserung der Lebensqualität untersuchen. Forschung mit Kindern hilft Wissenschaftlern:

- die beste Behandlung für Kinder zu finden
- die beste Medikamentendosis zu finden
- Therapien für Kinderkrankheiten zu finden
- Erkrankungen zu behandeln, die bei Kindern anders verlaufen
- die Auswirkungen der Therapie auf den Körper eines heranwachsenden Kindes zu verstehen



www.globalfattyliverday.com

#fattyliverday @globalliver



Global Liver Institute (GLI) is a 501(c)3 nonprofit organization founded in the belief that liver health must take its place on the global public health agenda commensurate with the prevalence and impact of liver illness. GLI promotes innovation, encourages collaboration, and supports the scaling of optimal approaches to help eradicate liver diseases. Operating globally, GLI is committed to solving the problems that matter to liver patients and equipping advocates to improve the lives of individuals and families impacted by liver disease. GLI is the global host of **Global Fatty Liver Day**.

This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment.

Referenzen

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasanani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017:1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018>.

