

NAFLD bzw. NASH: Wurde bei Ihnen diese Diagnose gestellt?

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 und damit u. U. zu einer Lebertransplantation.

Wie wird NAFLD/NASH diagnostiziert?

NAFLD und NASH können in den frühen Stadien u. U. nur wenige offensichtliche Symptome verursachen. Es gibt mehrere Tests zur Diagnose von NAFLD/NASH. Diese Tests beinhalten:

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

Wie unterscheiden sich die Diagnosen NAFLD und NASH?

Bei der Diagnose können Sie sich in einem frühen oder späten Stadium einer Lebererkrankung befinden. Hier erfahren Sie, wie Ihr Arzt/Ihre Ärztin den Unterschied erkennt:

- Ist bei Ihnen Fett vorhanden, aber keine Entzündung oder Gewebeschädigung, so lautet die Diagnose NAFLD
- Tritt bei Ihnen Fett, eine Entzündung und eine Leberschädigung auf, so lautet die Diagnose NASH
- Sollte Ihre Leber Narbengewebe aufweisen, die sogenannte Fibrose, entwickeln Sie möglicherweise eine Leberzirrhose



Was geschieht, wenn bei mir NASH diagnostiziert wurde?

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

Menschen, die an NASH erkrankt sind, haben zudem ein höheres Risiko, andere Krankheitsbilder zu entwickeln, wie z. B. Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Herzbedingte Todesfälle sind eine der häufigsten Todesursachen bei Menschen, die an NASH oder einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung leiden.

Bleibt diese Erkrankung unbehandelt und der Leberschaden entwickelt sich zu einem Leberversagen, kann eine Lebertransplantation erforderlich werden. NASH kann zu Zirrhose, Leberkrebs oder zum Tod führen und könnte bald zur Hauptursache für Lebertransplantationen werden.

Welche Behandlungen gibt es für NAFLD/NASH?

Je weiter NASH fortschreitet, desto schwieriger ist die Behandlung. Der Fettanteil in der Leber kann durch Ernährung, körperliche Aktivität und ausreichenden Schlaf reduziert werden. Diese Maßnahmen helfen in allen Stadien von NAFLD und NASH.

Es gibt zwar keine zugelassenen Therapien, aber eine Änderung des Lebensstils in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität wird empfohlen. Das kann folgendermaßen erreicht werden:

- 1 Gesunde Ernährung
- 2 Kleinere Portionen
- 3 Körperliche Aktivität



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



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



Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel und Vollkornprodukte



Verwenden Sie extra natives Olivenöl als hauptsächlichen Fettzusatz



Essen Sie 2–3 Mal pro Woche Fisch



Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke und Limonaden durch Wasser oder kalorienarme Getränke



Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und Fastfood



Vermeiden Sie gesättigte Fette



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

Was sind die nächsten Schritte bei meinem Arzt?



Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Sie regelmäßig untersuchen, um den Schweregrad der Erkrankung festzustellen und Sie über eine Behandlung zu beraten.

Das kann Folgendes beinhalten:

- regelmäßige Blutuntersuchungen und/oder Bildgebung Ihrer Leber (z. B. Ultraschall, MRT)
- Zusammenarbeit mit einem Ernährungsberater oder Trainer zur Änderung der Lebensweise

Für Patienten mit NASH können Ärzte/Ärztinnen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für die durch Entzündung und Zirrhose verursachten Beschwerden anbieten. Diese beinhalten:

Lebensstil

Änderung des Lebensstils in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität

Medikamente

Es gibt derzeit keine Medikamente, die den Fettanteil Ihrer Leber reduzieren können. Es werden jedoch mehrere Medikamente in klinischen Studien für die Zulassung getestet. Wenn Sie an NASH leiden, besprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin die Einnahme von Medikamenten gegen Diabetes, Bluthochdruck oder andere Erkrankungen, die Komplikationen verursachen können.

Transplantation

Führt eine Zirrhose zu Leberversagen, benötigen Sie möglicherweise eine Lebertransplantation.



Untersuchungen zeigen, dass einige Patienten zwischen 7 und 10 Prozent ihres Körpergewichts verlieren müssen, um einer Leberentzündung entgegenzuwirken. Sollte Ihr BMI über 40 liegen, sind Sie möglicherweise ein Kandidat für operative Maßnahmen zur Gewichtsreduktion, wie z. B. Magenballons oder Adipositaschirurgie.

Kann ich an einer klinischen Studie teilnehmen?

Falls bei Ihnen das Risiko einer NAFLD bzw. NASH besteht oder Sie diese Diagnose erhalten haben, können Sie die Teilnahme an einer klinischen Studie in Betracht ziehen. Klinische Studien sind Forschungsstudien, die neue Wege zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten oder zur Verbesserung der Lebensqualität untersuchen. Diese Forschung hilft Wissenschaftlern dabei:

- die beste Behandlung zu finden
- die beste Medikamentendosis zu finden
- Therapien für Krankheiten zu finden
- Krankheiten zu behandeln, die individuell anders verlaufen
- die Auswirkungen einer Therapie auf das Individuum oder andere Krankheiten 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

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatol Commun* 2019;3:1459–1471.

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>