

# Globaler Fettleber-Tag: Stille Volkskrankheit bedroht nicht nur die Leber

## Pressemeldung der Deutschen Leberhilfe e.V.

**Köln, 11. Juni 2024.** Am 13. Juni 2024 findet der Globale Fettleber-Tag statt, der vom Global Liver Institute in den USA ausgerichtet wird. Fettlebererkrankungen sind eine verborgene weltweite Epidemie, welche bereits 115 Millionen Menschen weltweit betrifft. Laut Schätzungen des Global Liver Institute könnte sich diese Zahl bis 2030 mehr als verdreifachen.

Die häufigsten Ursachen für eine Fettleber sind Adipositas, Diabetes mellitus oder vermehrter Alkoholkonsum. Andere Ursachen können Erkrankungen des Stoffwechsels, chronische Infektionen oder Arzneimittel sein (z.B. Cortison oder bestimmte HIV-Medikamente).

In Deutschland sind etwa 23% der Bevölkerung von einer stoffwechselbedingten Fettlebererkrankung betroffen. Die Tendenz ist steigend. Oft wird eine Fettleber nur zufällig im Ultraschall entdeckt. Die Leber hat kein Schmerzempfinden und es gibt oft keine Warnsignale, wenn diese erkrankt. Schmerzen im Oberbauch sind möglich, wenn die Leber vergrößert ist und auf das umgebende Gewebe drückt. Andere Symptome wie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind sehr unspezifisch und kein klarer Hinweis auf eine Fettleber. Viele Erkrankungen werden daher nicht oder erst spät diagnostiziert.

Der Verlauf einer Fettleber ist sehr unterschiedlich. Günstig ist Fettleber aber nie und kann zu Problemen führen, die nicht nur die Leber betreffen. Die Fettlebererkrankung ist ein Risikofaktor für weitere Erkrankungen: Laut Global Liver Institute sind mehr als 70% der Fettleber-betroffenen fettleibig. Bis zu 75% haben Typ-2-Diabetes und zwischen 20 und 80% leiden an schlechten Blutfettwerten. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Fettleber zusätzlich erhöht.

Auch die Leber selbst kann gefährdet sein. Dies gilt vor allem dann, wenn sich die verfetteten Leberzellen zusätzlich entzünden. Chronische Entzündungen können schleichend über Jahre hinweg zu einer Vernarbung der Leber führen, also einer Leberzirrhose. Zudem ist das Risiko für Leberkrebs erhöht.

## Lebensstil ändern!

Lebensstiländerungen wie gesunde Ernährung, Bewegung und Alkoholverzicht stehen bei Fettlebererkrankungen an erster Stelle. Eine mediterrane Diät mit viel Gemüse und Ballaststoffen ist schmackhaft und auch für die Leber gesund. Fast Food und Süßigkeiten sind dagegen ebenso wie Alkoholkonsum Risikofaktoren. Insbesondere eine hohe Menge an Fruktose kann eine Fettleber begünstigen. Menschen mit Fettleber sollten möglichst auch auf Softdrinks wie Limonaden, Cola und gesüßte Säfte verzichten. Auch vermeintlich gesunde Smoothies spielen bei Fettleber eine unrühmliche Rolle, da diese viel Fruktose enthalten. Obst in Maßen ist zwar auch bei Fettleber gesund, sollte aber zwei Portionen pro Tag nicht überschreiten. Kaffeetrinker können sich dagegen freuen: Kaffee scheint sich günstig auf die Leber auszuwirken und sogar leicht leberschützende Effekte zu haben.

## Erste Medikamente in Sicht

In den USA wurde kürzlich mit Resmetirom erstmals auch ein Arzneimittel gegen Fettlebererkrankungen zugelassen. Eine Zulassung in der EU wird derzeit durch die europäische Arzneimittelagentur geprüft. Resmetirom kann helfen, wenn Lebensstil-

Änderungen allein nicht ausreichen. In den USA ist das Arzneimittel nur für eine Untergruppe von Menschen mit Fettleberentzündung zugelassen, deren Leber bereits teilweise vernarbt ist.

Ob das Abnehm-Präparat Semaglutid indirekt auch einer Fettleber entgegenwirken kann, wird in Studien untersucht.

Eine Rundum-Glücklich-Pille gegen Fettleber wird es vorerst nicht geben. Menschen mit Fettleber können sich auch in naher Zukunft nicht darauf verlassen, dass ihr Problem mit Medikamenten lösbar ist. Zudem kommt eine Fettleber selten allein, da viele Betroffene gleichzeitig an Übergewicht und anderen Problemen wie Diabetes oder Bluthochdruck leiden, welche ebenfalls behandelt werden müssen.

### **Fettleber: Wann zum Facharzt?**

Wenn eine Fettleber diagnostiziert wird, spielen Hausärztinnen und Hausärzte eine wichtige Rolle bei der Entscheidung: Wer braucht nur einige Tipps für einen gesünderen Lebensstil und kann damit wieder nach Hause geschickt werden? Wer hat mehr Risikofaktoren – oder gar schon einen Leberschaden – und sollte für weitere Untersuchungen und Behandlung in eine hepatologische Praxis oder Ambulanz überwiesen werden? Anhand von Ultraschall und Leberwerten ist dies nicht immer eindeutig erkennbar. Andererseits kann man nicht ein Viertel der Bevölkerung (ca. 19 Millionen Menschen) alle auf Verdacht in gastroenterologisch-hepatologische Schwerpunktpraxen oder Leberambulanzen schicken. Diese sind jetzt schon so überlaufen, dass es oft Monate bis zu einem Termin dauert.

Eine zusätzliche Orientierung in der Hausarztpraxis kann der FIB-4-Score bieten. Dies ist ein kostenloser Online-Rechner, der auf vielen Webseiten von Laboren und Kliniken zu finden ist. Dieser rechnet vier Faktoren zusammen: Das Lebensalter, zwei Leberwerte (GOT und GPT) und die Blutplättchen (Thrombozyten). Das Ergebnis hilft bei der genaueren Einschätzung, ob es ein Risiko für eine Lebervernarbung gibt, also eine Fibrose. Wenn ja, sollte der betroffene Mensch an eine Schwerpunktpraxis oder Leberambulanz überwiesen werden.

### **Hintergrund: Global Fatty Liver Day**

Der Globale Fettleber-Tag wurde in vergangenen Jahren noch unter einem anderen Namen durchgeführt: Als International NASH Day, der erstmals 2018 stattfand. NASH (nicht-alkoholische Steatohepatitis) war bis vor kurzem der Fachbegriff für eine Fettleberentzündung, die nicht durch Alkohol, sondern andere Faktoren wie Übergewicht oder Diabetes verursacht wurde. Eine Erkrankung nach dem zu benennen, was sie nicht ist, ist allerdings verwirrend. Vor einem Jahr wurden alle Fachbegriffe für Fettleber weltweit geändert. So wird eine Stoffwechsel-bedingte Fettleber nun als „Metabolische Dysfunktion-assoziierte Steatotische Lebererkrankung (MASLD)“ bezeichnet. Die entzündliche Form nennt sich „Metabolische Dysfunktion-assoziierte Steatohepatitis (MASH)“. Die neuen Begriffe sind wissenschaftlich genauer und weniger stigmatisierend, aber für Laien nicht ganz leicht zu merken oder auszusprechen. Aus diesem Grund wurde entschieden, beim Aktionstag künftig den populären Begriff „Fettleber“ zu verwenden.

**Weitere Informationen:** <https://www.leberhilfe.org/Fettlebertag2024>

**Internationale Webseite:** <https://globalfattyliverday.com/>

## Pressekontakt:

Ingo van Thiel  
Redaktion  
Deutsche Leberhilfe e.V.  
Krieler Str. 100  
50935 Köln  
E-Mail (Redaktion) [lebenszeichen@leberhilfe.org](mailto:lebenszeichen@leberhilfe.org)  
Tel. (Redaktion): 0221/2829991

E-Mail für Patientenberatung: [info@leberhilfe.org](mailto:info@leberhilfe.org)  
Telefon für Patienten: 0221/2829980

## Über 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](http://www.GlobalLiver.org). Folgen Sie dem GLI auf Twitter und Facebook unter @GlobalLiver und auf Instagram unter @globalliverinstitute.

## 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. Weitere Informationen zur Deutschen Leberhilfe e.V. finden Sie unter [www.leberhilfe.org](http://www.leberhilfe.org).