

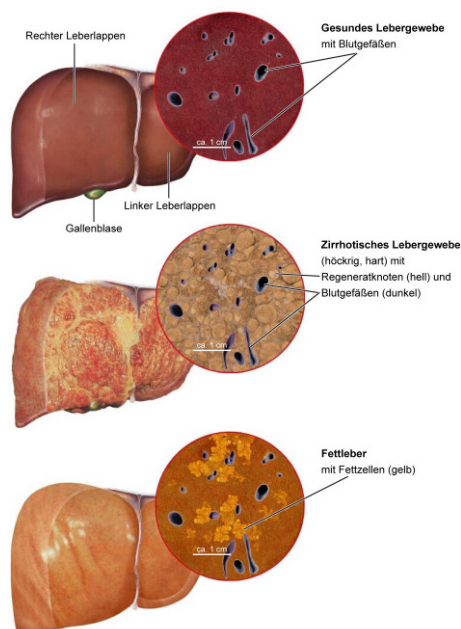
# Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



## Newsletter

Januar 2014



### Fettleber, die neue Volkskrankheit ?

Eine Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland. Experten gehen davon aus, dass in den westlichen Industrienationen rund 20 – 30% der Bevölkerung betroffen sind (♂:♀ = 3:1). Von einer Fettleber spricht man, wenn mehr als 50% der Leberzellen verfettet sind. Normal ist ein Fettanteil von max. 5%. Generell unterscheidet man alkoholbedingte („alcoholic fatty liver disease“ = AFLD) und nicht alkoholbedingte (NAFLD) Fettlebererkrankung. Bei letzterer muss ein regelmäßiger Alkoholkonsum von mehr als 20g pro Tag bei Frauen und mehr als 40g pro Tag bei Männern als Ursache ausgeschlossen werden. Die NAFLD ist eine typische Wohlstandserkrankung. Unsere oft falsche und zu kalorienreiche Ernährung sowie Mangel an Bewegung führen zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes und zu vermehrten Fetteinlagerungen in der Leber. Bei Vorliegen von starkem Übergewicht erhöht sich die Prävalenz einer Fettleber auf bis zu 80 %. Jedes 3. übergewichtige Kind in Deutschland leidet bereits unter einer verfetteten Leber!

Die Ausbildung einer Fettleber wird heute als hepatische Manifestation des sogenannten „metabolischen Syndroms“ angesehen, das sich mit Insulinresistenz, Übergewicht, Hypertonie und Dyslipidämie präsentiert. Aktuelle Befunde belegen, dass die Mortalität bei Patienten mit einer Fettleber gegenüber der Allgemeinbevölkerung erhöht ist.

Die Fettleber ist eine Erkrankung, die sich durch Ausschalten der auslösenden Noxen in wenigen Wochen vollständig zurückbilden kann. Da sie anfangs kaum Beschwerden verursacht, wird sie meist zufällig bei einer Ultraschalluntersuchung des Oberbauches oder bei einer Blutuntersuchung (Transaminasenerhöhung) entdeckt. Wird die Leberverfettung nicht gestoppt, kann sich als Komplikation eine nichtalkoholische Fettleberhepatitis (NASH) mit zusätzlicher Entzündung und Fibrose entwickeln; als weitere Folge kann eine Zirrhose entstehen, die irreversibel ist. Eine Zirrhose erhöht schließlich u.a. das Risiko für die Entstehung von Leberkrebs. Um diese Komplikationen zu vermeiden, muss eine Fettleber frühzeitig erkannt und der Betroffene ernährungsmedizinisch beraten werden.

#### Ernährungstherapeutische Maßnahmen

- ✓ Lebensstiländerung mit dem Ziel einer ausgewogenen gesunden Ernährung (nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) sowie regelmäßige Bewegung
- ✓ bei Übergewicht → kontrollierte Gewichtsreduktion
- ✓ bei Diabetes mellitus → optimale Blutzuckereinstellung und Verbesserung der Insulinresistenz
- ✓ Verzicht auf:
  - Alkohol
  - schnell verdauliche Zucker (in Süßigkeiten, Limo, Fruchtsäften, Weißmehlprodukten,..)
  - mit Fruktose gesüßte Softdrinks und Lebensmittel (da große Mengen aufgenommener Fruktose laut aktueller Studienlage eine Fettleber begünstigen kann!)
  - üppige Mahlzeiten, die zu einem Anstieg der Triglyceride in der Leber beitragen



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)** Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. med. C. Rust, Dr. H. Hagen, M. Bischoff