



PRESSEAUSENDUNG der HHÖ-Plattform Gesunde Leber zur Veröffentlichung für Freitag, 12.6.2020

Am 12. Juni ist IND – International NASH/NAFLD-Day – Fettlebertag Volkskrankheit Fettleber: wir müssen handeln - JETZT!

Unser Lebensstil sorgt für immer mehr ernstzunehmende Erkrankungen. Bis zu 40 % der Bevölkerung in Österreich ist davon betroffen, Tendenz stark steigend!

Angelika Widhalm, Vorsitzende der Patientenorganisation HHÖ-Plattform Gesunde Leber, berichtet anlässlich des NASH/NAFLD-Days am 12. Juni 2020 aus dem EASL über die schleichende Volkskrankheit „Fettleber“.

Seit 2018 wird am 12. Juni der internationale Tag der „Fettleber“ - NASH/NAFLD-Day - begangen. Seit April 2015 wird das Thema nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD/NASH) von Hepatologen aus der ganzen Welt als *das* Problem der Neuzeit dargestellt. Sie ist seit längerem die häufigste chronische Lebererkrankung weltweit. Die Tendenz ist besonders stark steigend in den westlichen Industrieländern, aber auch Entwicklungsländer sind betroffen. Westliche Ernährungsgewohnheiten, „Fett und Fructose“, der hohe Anteil von Fertigprodukten gepaart mit wenig Bewegung sind eine Garantie für die Entstehung der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen (NAFLD). Eine Fettleber und Diabetes begünstigen sich leider auch noch gegenseitig: in Kombination der beiden Erkrankungen steigt das Risiko – insbesondere für das Herz – nochmals sehr stark an. Es lohnt sich immer, vorzubeugen!

Fettleber: eine ernstzunehmende Erkrankung

Die Fettleber ist auch ohne Entzündung (NAFLD) nicht harmlos, mit Entzündung (NASH) jedenfalls eine ernste Erkrankung und der Übergang erfolgt meist schleichend. Eine Fettleber-Hepatitis (nicht-alkoholische Steatohepatitis – NASH) geht mit einer stetigen Zerstörung von Leberzellen einher. Dies wiederum führt zum Umbau des Lebergewebes, weg von fleißig arbeitenden Zellen zu „vernarbtem“ Gewebe (Fibrose). Die Zusammenwirkung einer reinen Fettleber (NAFLD) und ent- oder bestehender Fibrose, gemeinsam mit dem verbreiteten metabolischen Syndrom (Übergewicht) kann jede chronische Lebererkrankung intensiv beschleunigen und verschlimmern. Letztendlich ist der Weg in die Leberzirrhose so oft vorgegeben und wird durch den Lifestyle, die falsche Ernährung und zu wenig Bewegung vorangetrieben.

Gefahr Fruktose

Kinder / Jugendliche und Fettleber: Übergewicht – Fruktose – Fettleber. Übergewichtige Kinder und Jugendliche, die viel Fruktose über Nahrungsmittel aufnehmen, allen voran Softdrinks und andere Fertigprodukte, bei denen aus Kostengründen häufig Fruchtzucker (high fructose corn sirup) hinzugefügt wurde, haben ein wesentlich höheres Risiko, eine Fettleber zu entwickeln als im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen.



HEPATITIS HILFE
ÖSTERREICH
PLATTFORM GESUNDE LEBER

Sehr wesentlich ist die Kombination von Übergewicht und hohem Fruktose-Konsum. Deshalb sollten Eltern von derartigen Jugendlichen auf den Zuckergehalt und vor allem auf die zugesetzten Zuckerarten in industriell gefertigten Nahrungsmitteln achten, um einer Fettleber vorzubeugen. **Das Gleiche gilt natürlich auch für Erwachsene.**

Was tun? Gewicht reduzieren!

Was kann ich tun bei Fettleber? "Ernährung umstellen und Sport machen." Dies ist leichter gesagt als getan. 70 % der Fettleberpatienten leiden an Übergewicht, das ist ein zentraler Faktor. Also ergibt sich als erste Intervention: "Gewicht runter" – aber leberfreundlich. Meist erweist sich die langsame und stetige Ernährungsumstellung mit resultierender Gewichtsreduktion unterstützt durch vermehrte körperliche Aktivität als der Königsweg.

Jeder Schritt zählt! Das gilt auch wenn es um die Fettleber geht. Sowohl Ernährungsumstellung als auch ein nachhaltiges gezieltes Fitnessprogramm erzielen die besten Erfolge. Einfach den Druck etwas wegzunehmen und sich Schritt für Schritt realistische Ziele setzen bringt positive Effekte für die Leber und zuletzt auch auf das eigene Wohlbefinden.

Moderne Therapiemöglichkeiten?!

Moderne Therapiemöglichkeiten sind derzeit noch ausgesprochen begrenzt und derzeit nur in ersten Studien zugelassen. So erfolgreich die Therapien auch werden mögen: Gleich vorweg ist zu sagen, dass eine medikamentöse Therapie erst bei einer fortgeschrittenen Lebererkrankung zugelassen ist und immer zugleich eine Änderung des Lebensstils notwendig ist.

Hier fragen Sie am besten bei uns, der Plattform Gesunde Leber – info@gesundeleber.at – www.gesundeleber.at, nach und wir verweisen Sie sofort zum absoluten Spezialisten in Ihrer Umgebung, damit Sie so rasch wie möglich gut versorgt und behandelt werden.

Bevor man aber eine medikamentöse Therapie braucht, kann man durch **spezielle Diäten** und konsequente Umstellung des Lebensstils viel erreichen. Am besten jedoch ist, sich an den Grundsatz zu halten: Es erst gar nicht so weit kommen lassen und vorbeugend einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil führen.

Angelika Widhalm, HHÖ-Plattform Gesunde Leber

Rückfragehinweis: HHÖ-Plattform Gesunde Leber
Adr. 1040 Wien, Klagbaumgasse 3
Angelika Widhalm, Tel. 0676/5204124
www.gesundeleber.at; info@gesundeleber.at