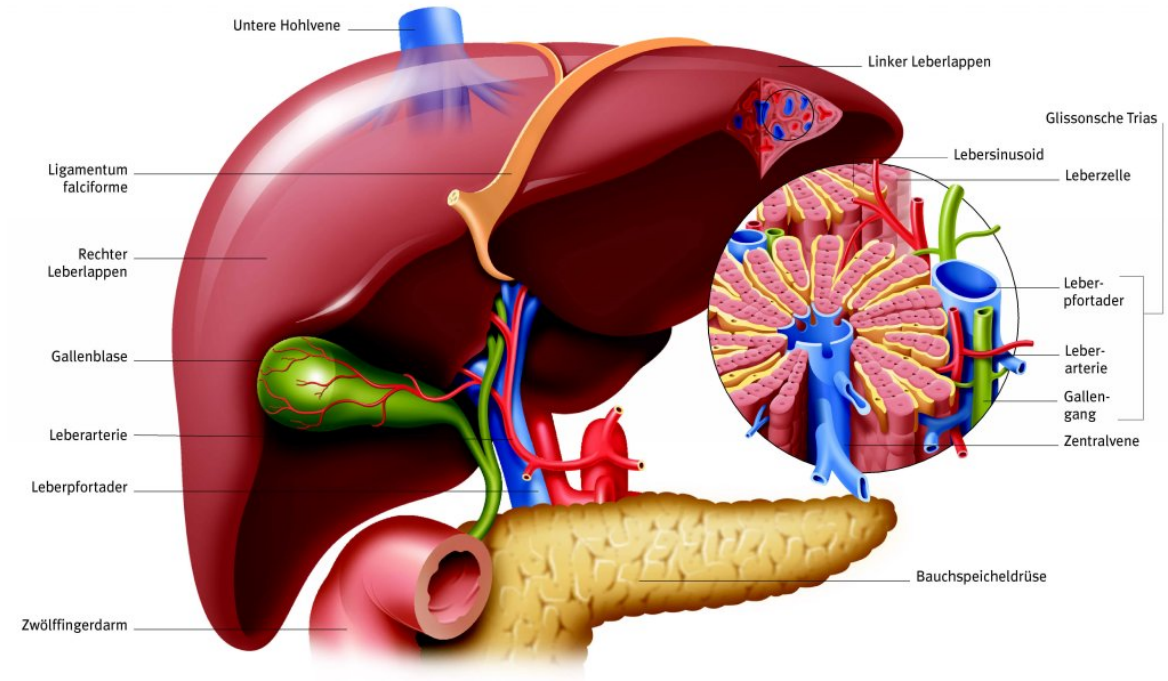


slidesammlung  
PK Nash Day

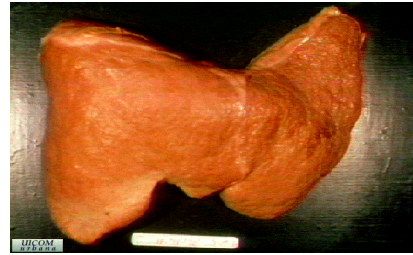
# Aufbau und Funktionen der Leber



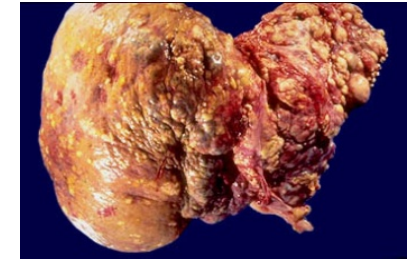




**Fettleber**



**Leberzirrhose**



**Leberkrebs**

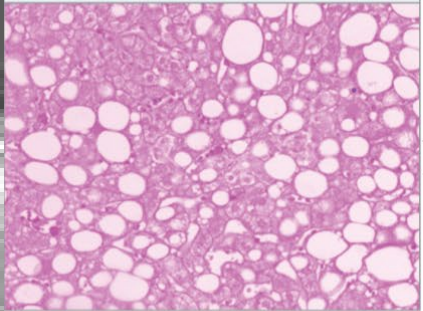




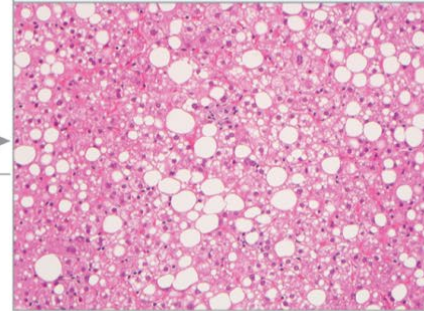
# Bei einem Teil der Fettleber liegt eine gefährliche Erkrankung vor



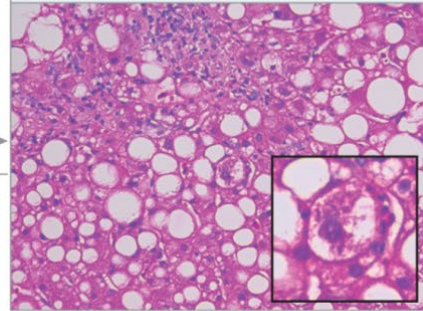
**A** Steatosis alone (isolated hepatic steatosis)



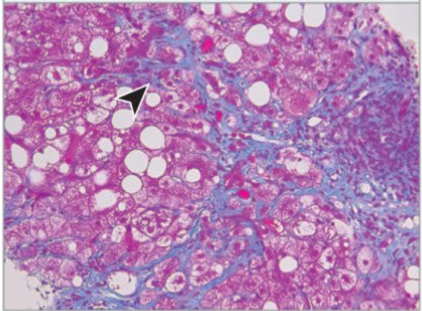
**B** Steatosis with mild lobular inflammation



**C** Steatosis with lobular inflammation and cellular ballooning (inset)



**D** Fibrosis



*Disease progression*

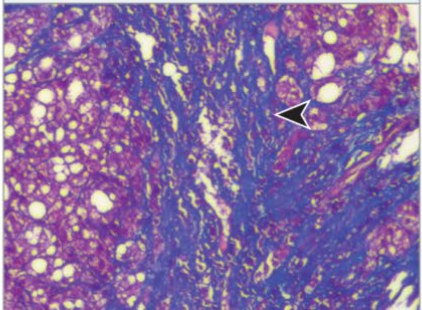
Risk factors for disease progression

- Diabetes
- Insulin resistance
- Hypertension
- Weight gain >5 kg
- Increasing ALT, AST; AST:ALT >1

*Disease progression*

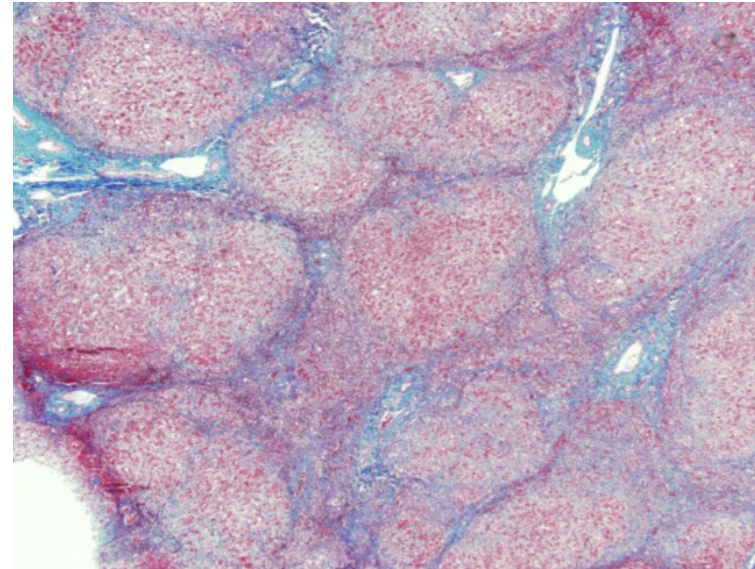
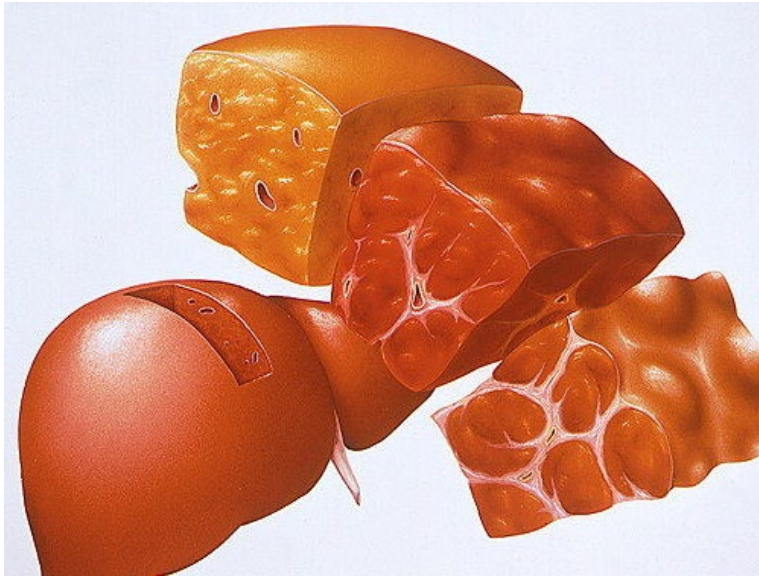
<4% of individuals with NAFL progress to cirrhosis  
~20% of individuals with NASH progress to cirrhosis

**E** Cirrhosis

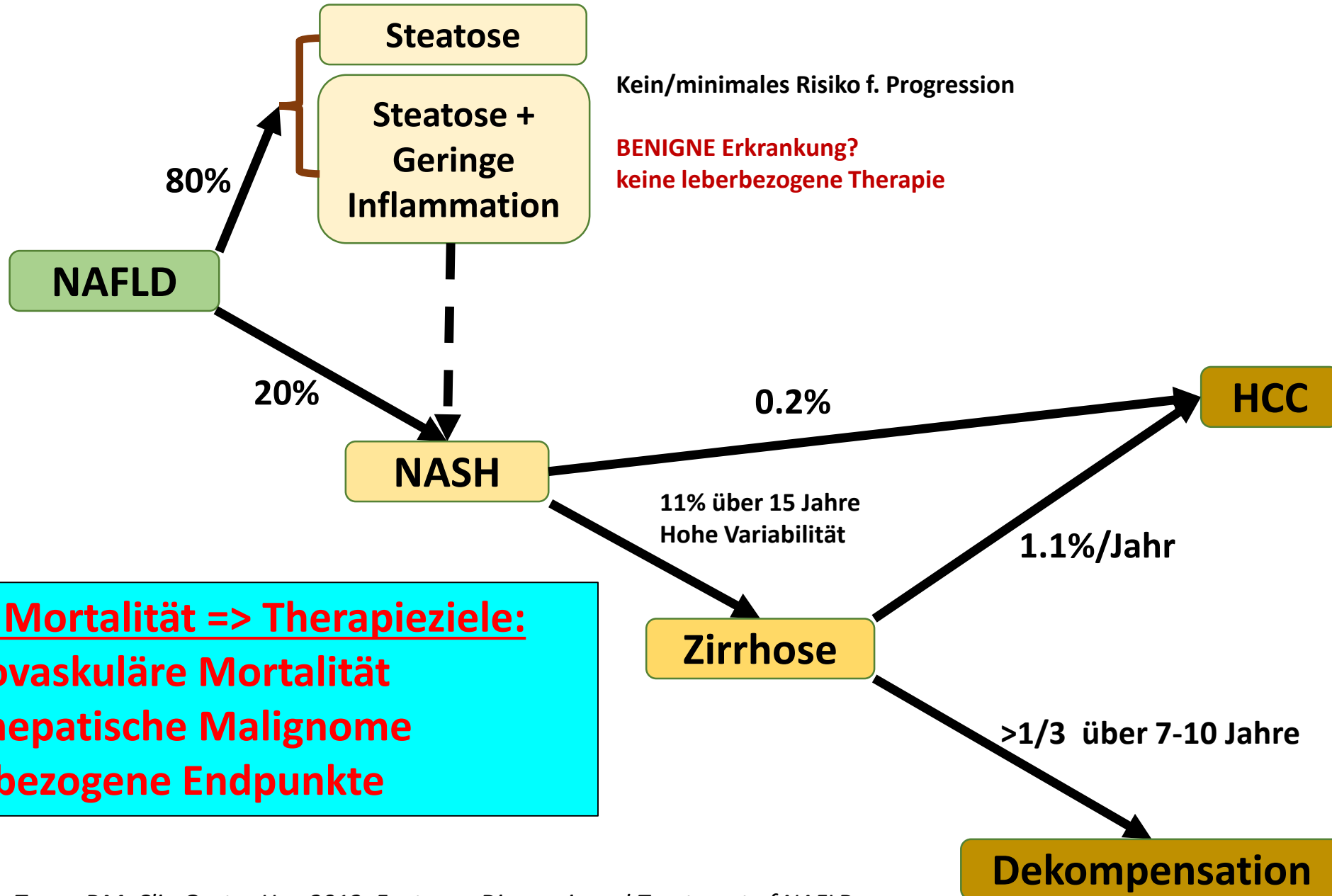


# Leberzirrhose

**Definition:** diffuse Veränderung des Lebergewebes, gekennzeichnet durch Fibrose, Umwandlung der Läppchenarchitektur mit Ausbildung von abnormen Knoten, und Störung des Blutflusses.



# NAFLD natürlicher Verlauf



# Mediterrane Diät





# Empfehlungen gesunde Ernährung

- ✓ Mediterrane Diät als Muster – selber kochen
- ✓ reichlich gesunde, pflanzliche Fette (MUFA und PUFA) statt tierischer Fette und industriell verarbeiteter Trans-Fette
- ✓ Fruktose, Saccharose und LGI-Kohlenhydrate meiden – ganzes Korn, Ballaststoffe
- ✓ Softdrinks meiden!
- ✓ pflanzliches Eiweiß vor tierischem Eiweiß (Fisch)
- ✓ intermittierende Fastenperioden
- ✓ moderat Alkohol

# Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease

NEJM, Dec 15, 2016; Khera, Amit V., Emdin S, et al

Zumindest 3 von 4:

- ✓ Keine Adipositas
- ✓ Kein Rauchen
- ✓ Mediterrane Diät
- ✓ Sport

