



Informationen zum Vortrag

Graz, 17.10

Volkskrankheit Fettleber

Univ.-Prof. Dr. Peter Fickert

Das Wichtigste auf einen Blick

Als Fettleber wird eine Ansammlung von Fett in den Leberzellen von mehr als 5% bezeichnet. In den meisten Fällen entsteht eine Fettleber durch Kombination von zu hoher Kalorienaufnahme und einem sitzenden/inaktiven Lebensstil. Eine weitere Risikogruppe sind Menschen mit Diabetes (meist Typ II Diabetes). Zudem spielt neben der Fettleibigkeit der hohe Alkoholkonsum in Österreich eine wichtige Rolle in der Entstehung von Fettlebererkrankung. Zudem haben Patient:innen mit Fettlebererkrankung auch ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre (Herz-)Erkrankungen. Eine Fettleber kann Menschen jeden Alters betreffen, oft bleibt eine Fettlebererkrankung asymptomatisch und zeigt erst in späten Stadien klinische Symptome. Die Diagnose und Risikoeinschätzung kann sehr einfach mit Bestimmung von serumbiochemischen Leberfunktionstests, der Errechnung von nicht invasiven Fibrosetests und der Durchführung eines Ultraschalls der Leber erfolgen.

Das können Sie selbst tun

Das Erkennen einer Fettlebererkrankung ist von großer Wichtigkeit, da durch die Änderung des Lebensstils die wichtigsten therapeutischen Maßnahmen eingeleitet werden können. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität. Gewichtsverlust durch verminderte Kalorienzufuhr bei gleichzeitig erhöhtem Bewegungsumfang ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie der Fettlebererkrankung. Verringern Sie die Zufuhr von Zucker und kohlehydratreicher Ernährung und achten Sie darauf viel frisches Gemüse zu essen und wie auch immer Ihre körperliche Aktivität zu erhöhen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Allgemeinmediziner:innen können mit den oben angeführten einfachen diagnostischen Tests nicht invasiv (d.h. ohne risikoreiche Eingriffe) eine Diagnose erstellen sowie das Risikoprofil einschätzen. Untenstehend finden Sie die von der Europäischen Hepatologischen Gesellschaft empfohlenen Empfehlungen zum Lebensstil für Menschen mit nicht alkoholischer Fettlebererkrankung (NAFLD) im Überblick.

Zusammenfassung der Empfehlungen zum Lebensstil für Menschen mit NAFLD

NAFLD mit Übergewicht/ Fettleibigkeit

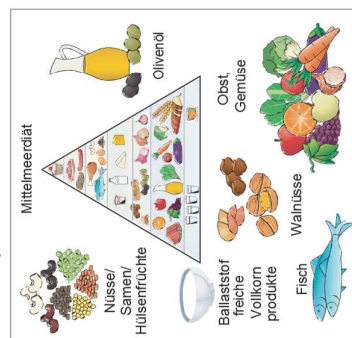
- Je schwerer die Lebererkrankung ist, desto höher sind die Ziele in Bezug auf Gewichtsabnahme
- Gesunde Diät mit Kalorienbeschränkung, auf Ihre Vorlieben abgestimmt

Gewichtsverringering

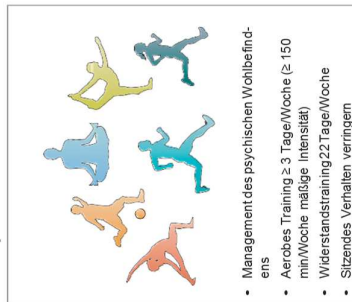
NAFLD ohne Fettleibigkeit

- 3-5% Gewichtsverringering selbst innerhalb des normalen BMI-Bereichs (insbesondere wenn kürzlich eine Gewichtszunahme aufgetreten ist oder wenn abdominale Fettleibigkeit vorhanden ist)

Empfohlene Lebensmittel

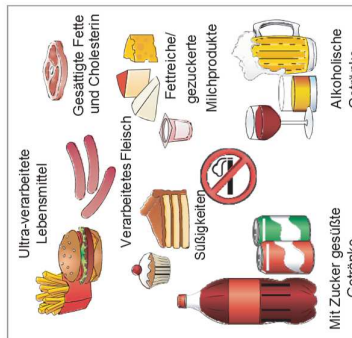


Empfohlene Lebensmittel



- Management des psychischen Wohlbefindens
- Aerobes Training ≥ 3 Tage/Woche (≥ 150 min/Woche mäßige Intensität)
- Widerstandstraining 2-3 Tage/Woche
- Sitzendes Verhalten verringern

Nicht empfohlene Lebensmittel / Verzehr minimieren



- Zugewetzten Zuckerverringering (z. B. durch Verringern von Süßigkeiten, verarbeiteten Lebensmitteln, gezuckerten Milchprodukten usw.)
- Mit Zucker gesüßte Getränke vermeiden. Gesättigte Fettsäuren und Cholesterin verringern (z. B. durch den Verzehr von fettem Fleisch und fettreichen Milchprodukten)

- Die in Fisch und Walnüssen enthaltenen n-3-Fettsäuren einhalten; häufiger Olivenöl als andere Öle verwenden
- "Fast Food" und ultra-verarbeitete Lebensmittel minimieren
- Selbstgekochte Mahlzeiten sind vorzuziehen
- Versuchen Sie, dem Muster der Mittelmeerdiät zu folgen