



Informationen zum Vortrag

Graz, 8. April 2025

Was kann ich für meine Darm- und Lebergesundheit tun?

Univ.-Prof. Dr. Peter Fickert

Das Wichtigste auf einen Blick - Darmgesundheit

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in industrialisierten Ländern. In Österreich ist Darmkrebs für 10% aller Krebssterbefälle verantwortlich. Am häufigsten tritt Darmkrebs zwischen dem 65. und 74. Lebensjahr auf. Die Entwicklung von den gutartigen Vorstufen - den Darmpolypen – zu Darmkrebs dauert meist Jahre. Daher wird vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen die Darmkrebsvorsorge ab dem 45. Lebensjahr empfohlen. Die beste Darmkrebsvorsorge ist die Dickdarmspiegelung (auch als Koloskopie bezeichnet), weil nur bei dieser Methode die Darmkrebsvorstufen wie Polypen entfernt werden können. Die Dickdarmspiegelung kann also Darmkrebs vermeiden und nicht nur früh erkennen! Nützen Sie die Vorsorgekoloskopie! Im Vortrag werden Methoden, Nutzen und Risiken der Darmspiegelung erklärt und die Wichtigkeit dieser Vorsorgeuntersuchung dargelegt.

Das können Sie selbst tun

Nützen Sie die Vorsorgekoloskopie! Achten Sie auf Ihren Lebensstil. Verbessern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten (schlecht: viel rotes Fleisch, tierische Fette, Alkohol). Mangelnde Bewegung, Übergewicht bzw. Fettleibigkeit, Diabetes und Nikotin (Rauchen) erhöhen Ihr Darmkrebsrisiko! Das können Sie ändern!

Das Wichtigste auf einen Blick - Lebergesundheit

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

Weitere Informationen zu MeinMed erhalten Sie auf [MeinMed.at](https://www.meinmed.at)



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

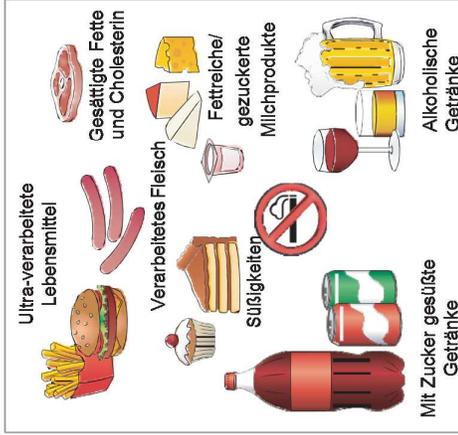
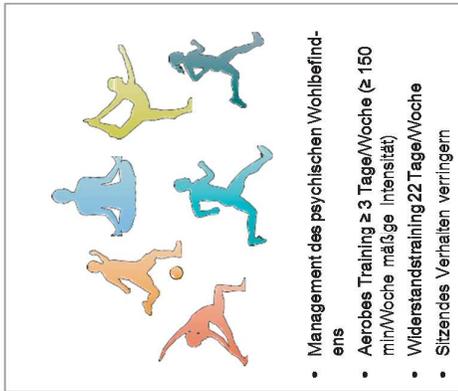
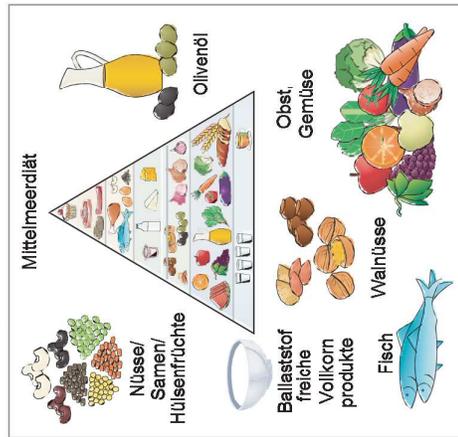
- Je schwerer die Lebererkrankung ist, desto höher sind die Ziele in Bezug auf Gewichtsabnahme
- Gesunde Diät mit Kalorienbeschränkung, auf Ihre Vorlieben abgestimmt

Gewichtsverringering

NAFLD ohne Fettleibigkeit

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

Nicht empfohlene Lebensmittel / Verzehr minimieren



- Zugewiesenen Zuckerverringern (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 fettarmem Fleisch und fettarmen Milchprodukten)

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

