

„Deine Leber. Dein Leben.“: Jetzt aktiv werden und eine Fettleber verhindern oder regenerieren

Ob kniefender Hosenbund oder eng sitzende Bluse: Was viele „Zuhause-Arbeiter“ in den letzten Monaten bereits beim morgendlichen Ankleiden feststellten, wird nun durch die Ergebnisse einer aktuellen Forsa-Studie belegt: Das Arbeiten im Home-Office geht oftmals mit weniger Bewegung und mehr Körpergewicht einher. Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) - verursacht durch ungesunde Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel - waren bereits vor der Corona-Pandemie ein großes Gesundheitsproblem und immer öfter die Ursache für eine nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD).

Die Ausrichter des 22. Deutschen Lebertages am 20. November 2021 – Gastro-Liga e. V., Deutsche Leberhilfe e. V. und Deutsche Leberstiftung – appellieren mit dem Motto: „Deine Leber. Dein Leben.“ an die eigene Gesundheitsverantwortung. Im Vorfeld des bundesweiten Aktionstages rufen sie zu einem Neustart für lebergesundes Essen und Leben auf.

Bereits vor der globalen Gesundheitskrise, die durch das Corona-Virus ausgelöst wurde, warnten Medizin-Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen vor einer anderen weltweiten Gesundheitskrise: Die Zahl an übergewichtigen und fettleibigen (adipösen) Personen steigt – betroffen sind Erwachsene und Kinder. Übergewicht und Adipositas begünstigen die Entstehung einer Fettleber.

„Die Leber leidet unter dem ungesunden westlichen Lebensstil, der häufig gekennzeichnet ist durch hochkalorische und oftmals kohlenhydratreiche Ernährung bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Diese Faktoren tragen bei Erwachsenen und auch bei Kindern als wesentliche Ursachen zur Ausbildung einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) bei. Assoziiert mit NAFLDs sind oftmals weitere Erkrankungen, denen auch die Risikofaktoren Übergewicht und Bewegungsmangel zugrunde liegen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus – und leider verstärken sich diese Erkrankungen gegenseitig“, erläutert Professor Dr. Peter R. Galle, Direktor der 1. Medizinischen Klinik und Poliklinik der Universitätsmedizin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Das Spektrum der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) ist breit: Es reicht von der einfachen nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL) über die chronisch fortschreitende, nicht-alkoholische Fettleberentzündung (NASH) und eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) bis zu einer Leberzirrhose (Vernarbung der Leber). Im Stadium einer Leberzirrhose ist das Risiko einer Tumorbildung erhöht: Es kann sich ein Leberzellkrebs entwickeln (Hepatozelluläres Karzinom, HCC). Bei der nicht-alkoholischen Fettleberentzündung kann Leberzellkrebs jedoch auch auftreten, bevor eine Zirrhose vorliegt.

Alarmierend sind die jüngsten Daten aus den vergangenen Pandemie-Monaten. Hierzu gehören zum Beispiel die Ergebnisse einer aktuellen Forsa-Studie zu den Auswirkungen der Arbeit im Home-Office: Zwei Drittel der Befragten gaben an, sich weniger als früher zu bewegen. Ein Drittel hat eine Gewichtszunahme von mindestens drei Kilogramm und sieben Prozent haben sogar mehr als fünf Kilogramm Zuwachs beim Körpergewicht. Doch nicht nur Menschen, die im Home-Office tätig sind,

haben sich während der Corona-Pandemie weniger bewegt und ungesünder ernährt. Auch viele Kinder, Jugendliche und Personen, die weiterhin ihren Arbeitsplatz aufgesucht haben, hatten durch geschlossene Fitnessstudios und Sportvereine weniger Sportmöglichkeiten und mehr Zeit zum Essen und für Medienkonsum.

Die Ausrichter des 22. Deutschen Lebertages weisen darauf hin, dass es sich bei der nicht-alkoholischen Fettleber um ein vermeidbares Gesundheitsproblem handelt und dass eine bereits geschädigte Leber noch in einem frühen Stadium der Verfettung durch einen veränderten Lebensstil positiv beeinflusst werden kann. Die Aufhebung zahlreicher Corona-Maßnahmen und die damit verbundenen Möglichkeiten für Sport und Bewegung sollten als Motivationsschub für einen Neustart in ein lebergesundes Leben genutzt werden.

Neben dem Deutschen Lebertag beschäftigen sich zahlreiche Gesundheitstage wie der „International NASH Day“, der „Tag der gesunden Ernährung“ und der „Europäische Adipositas-Tag“ mit den wichtigen Themen Ernährung, Bewegung und Lebergesundheit.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) thematisiert die Problematik der mangelnden Bewegung und empfiehlt mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche. So kann laut WHO das Risiko, dass ein bewegungsarmer sitzender Lebensstil zu chronischen Erkrankungen führen kann, ausgeglichen werden.

Fachärzte empfehlen, bei extrem übergewichtigen Erwachsenen und Kindern die Leberwerte im Blut (GPT, GOT und GGT) zu kontrollieren. Die empfohlene Therapie zielt in erster Linie auf eine Lebensstil-Veränderung mit mehr Bewegung und einer Ernährungsumstellung ab. Es gibt bislang keine zugelassenen Medikamente für nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen. Aktuell wird jedoch eine Vielzahl von neuen Substanzen zur Behandlung der NAFLD in Studien erprobt.

„Das Forschungsgebiet nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen ist ein sehr dynamisches Feld und aktuell sind viele Medikamente in der Entwicklung. Wir haben in den letzten zehn Jahren sehr viel geforscht und neue Erkenntnisse gewonnen, wie beispielsweise der Stoffwechsel in der Leber funktioniert und was zu einer Lebererkrankung führt. Es gibt vielversprechende Ansätze, die schon bald zu einer Zulassung von neuen Medikamenten führen werden. Prävention und Früherkennung bleiben die entscheidenden Faktoren, um rechtzeitig gegenzusteuern – beispielsweise mit einem Lebensstil, der gesunde Ernährung und körperliche Aktivität beinhaltet“, sagt Professor Galle und ergänzt: „Es ist sehr wichtig, die Aufmerksamkeit für das Organ Leber breit zu streuen und mit Aktionstagen wie dem 22. Deutschen Lebertag mit dem diesjährigen Motto ‘Deine Leber. Dein Leben.’ über das großartige Kraftwerk Leber zu informieren, über das viele Menschen leider immer noch sehr wenig wissen.“

Mehr Infos zum 22. Deutschen Lebertag unter: <http://www.lebertag.org>

Alle Institutionen, die im Rahmen des 22. Deutschen Lebertages mit einer lokalen Veranstaltung aufklären und informieren möchten, werden von den Ausrichtern bei der Pressearbeit und mit Veranstaltungsmaterialien unterstützt. Informationen, Anmeldungen und Downloads unter: <http://www.lebertag.org>