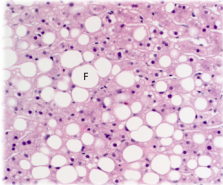


# Nichtalkoholische Fettleber (NAFLD)

## Was ist NAFLD ?



- Verfettung der Leber (>5% der Zellen) durch übermässige Kalorienzufuhr (Essen, Alkohol)
- Kann zu Entzündung (Hepatitis) und Vernarbung (Fibrose) der Leber führen
- Spätfolgen: Leberzirrhose, Leberversagen, Leberkrebs

→ NAFLD verursacht lange keine Beschwerden, diese treten erst im Endstadium auf (Gelbsucht, Bauchwasser)

## Wer ist betroffen ?



- Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung (ca. 25%)
- Risikogruppe: Menschen mit metabolischem Syndrom (Übergewicht, Diabetes, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck)
- Häufigkeit z.B. bei Diabetes: 65% der Betroffenen

→ Screening für Risikogruppe empfohlen (Leberwerte im Blut und Ultraschall)

## Therapie ?



- Ärztlich und Ernährungs-medizinisch begleitete "Lifestyle-Änderung" mit Gewichtsreduktion
  - Diät (Kalorienreduktion, wenig Alkohol, wenig Süssgetränke, "mediterrane Kost")
  - Sportliche Aktivität (3 Stunden pro Woche in 3-5 Sitzungen)
- bisher für NAFLD keine Medikamente zugelassen

→ eine Gewichtsreduktion von 8-10% kann die NAFLD heilen, sofern keine Spätfolgen eingetreten sind

## Prävention ?



- Übergewicht in jedem Alter vermeiden, vor allem bei Kindern und Jugendlichen
  - ausgewogene Ernährung (viel Gemüse/Früchte, wenig Fleisch, wenig Süssgetränke, wenig Alkohol)
  - Körperliche Aktivität (mind. 4000 Schritte/ Tag)