

## Die Fettleber – schleichende Gefahr, nicht nur für das Herz-Kreislauf-System

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Die Fettleber – schleichende Gefahr, nicht nur für das Herz-Kreislauf-System“. Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Klose.

### Was ist eine Fettleber?

- Bei einer Fettleber lagert sich **zu viel Fett in den Leberzellen** ein. Als Richtwert werden **mehr als 5 %** Fett in den Leberzellen genannt.
- Wichtig: Eine Fettleber entsteht **nicht nur durch Alkohol**, sondern sehr häufig durch **Übergewicht, ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel**.
- Sie ist eine der **häufigsten Lebererkrankungen** in Industrienationen.

### Neue Begriffe: Warum heißt es nicht mehr „NAFLD“?

Der medizinische Fachbegriff für eine Fettleber wurde geändert, um Stigmatisierung zu vermeiden:

- Früher: „nicht-alkoholische Fettleber“ (NAFLD)
- Heute: „steatotische Lebererkrankung“ (Fettlebererkrankung) und davon besonders häufig:
  - **metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung** (vereinfacht: Fettleber bei Stoffwechselproblemen)
- Wenn zusätzlich eine Entzündung vorliegt:
  - **metabolische Dysfunktion-assoziierte Steatohepatitis** (entzündliche Form)

Merksatz: Es gibt eine „verfettete“ Form und eine „verfettet + entzündet“ Form.

### Wie häufig ist das?

- In Deutschland liegt die Häufigkeit der Fettleber ohne Entzündung grob bei **etwa 23 %**, die entzündliche Form bei **etwa 4,4 %**.
- **WICHTIG:** Auch Kinder können betroffen sein, vor allem bei Übergewicht.

### Warum ist die Fettleber ein Problem?

- Die Leber „leidet leise“: Häufig hat man **lange keine Beschwerden**.
- Gefährlich wird es, wenn die Erkrankung fortschreitet:
  1. Fettleber
  2. Entzündung (Steatohepatitis)
  3. Bindegewebiger Umbau (**Fibrose**)
  4. **Leberzirrhose** (narbiger Umbau, Funktionsverlust)
  5. erhöhtes Risiko für **Leberkrebs**

WICHTIG: Die häufigste **Todesursache bei Fettleber sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, nicht „nur“ die Leber selbst.

## Wie entsteht eine Fettleber?

Als Hauptursache wird ein **Energieüberschuss** genannt (zu viele Kalorien über längere Zeit).  
Begünstigende Faktoren:

- Ungünstiger Lebensstil, u. a. **Fruktose, gesättigte Fettsäuren**, dauerhaft positive Energiebilanz
- **Bauchfett** (viszerale Adipositas)
- **Insulinresistenz** und **Typ-2-Diabetes** (wirken wechselseitig)

## Alkohol: Ab wann kann es Folgen für die Leber haben?

Orientierungswerte (je nach Quelle unterschiedlich):

- AWMF-orientiert: täglich > **10 g** Alkohol (Frauen) bzw. > **20 g** (Männer)
- Alternativ (US-„Drinks“-Angaben): > 21 Drinks/Woche (Männer) bzw. > 14 Drinks/Woche (Frauen)

## Wie wird eine Fettleber festgestellt?

- Fettleber ohne Entzündung: meist per **Ultraschall**.
- Hinweise liefern oft auch typische Stoffwechselwerte, z. B. **HbA1c/Blutzucker** und **Triglyzeride**.
- Bei Verdacht auf fortgeschrittene/entzündliche Form: Fokus auf Zeichen von **Fibrose** und Laborauffälligkeiten (u. a. erhöhte **Gamma-GT** und andere Leberwerte).

## Was kann ich selbst tun?

**Lebensstilveränderungen sind die wichtigste Maßnahme bei Fettleber.**

- Schon **5 % Gewichtsverlust** können die Leber deutlich entlasten.
- Ziel: Leberfett reduzieren, Entzündung verhindern, Fortschreiten zur Fibrose/Zirrhose vermeiden.

## Welche Medikamente gibt es?

- Für die entzündliche Form (Steatohepatitis) wurde 2025 das Medikament **Resmetirom** zugelassen (Handelsname **Rezdiffra**; Schilddrüsenhormon-Rezeptoragonist).
- In den USA ist **Semaglutid** (GLP-1-Rezeptoragonist, „Abnehmspritze“) auch für die Behandlung der Fettleber zugelassen, jedoch nicht in Deutschland.
- Es sind weitere Wirkstoffe in der Entwicklung.

## Statine und Fettleber: Dürfen/sollten die genommen werden?

- Statine sind bei vorhandenem kardiovaskulärem Risiko grundsätzlich wichtig und können bei vorhandener Fettleber **angewendet werden**.
- Sie führen **nicht** automatisch zu einer Verschlechterung; es werden sogar Hinweise auf mögliche Verbesserungen einzelner Aspekte genannt (aber nicht als primäre Zulassung als Lebermedikament).

### Fazit

- Fettleber ist häufig, bleibt oft unbemerkt und ist mehr als ein „Leberthema“: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt deutlich.
- Entscheidend ist, früh gegenzusteuern: Ultraschall/Blutwerte klären, Gewicht reduzieren, Stoffwechsel verbessern.
- Medikamente können helfen, aber der wichtigste Hebel bleibt ein **gesunder Lebensstil**.



Aus dem Podcast  
**„Schatzkiste Prävention – Der  
Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt  
und Schlaganfall“.**  
Diese Folge →  
Alle Folgen:  
[www.schatzkiste-praevention.eu](http://www.schatzkiste-praevention.eu)

