

Presseinformation

2. März 2026 / 4 Seiten

Welt-Adipositas-Tag – Deutsche Leberstiftung warnt vor der großen und stillen Gefahr Fettlebererkrankung

Der Welt-Adipositas-Tag (*World Obesity Day*) am 4. März 2026 steht unter dem übergeordneten Kampagnen-Gedanken „8 Billion Reasons to Act on Obesity“ – „8 Milliarden Gründe, gegen Adipositas aktiv zu werden“. Die Kampagne macht deutlich: Adipositas betrifft uns alle – und ihre Prävention und Behandlung ist eine gemeinsame gesellschaftliche Aufgabe. Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit leben bereits heute mit Adipositas. Auch in Deutschland sind immer mehr Erwachsene und Kinder stark übergewichtig – mit weiter steigender Tendenz. Anlässlich des Aktionstages weist die Deutsche Leberstiftung insbesondere auf die enge Verbindung zwischen Adipositas und Fettlebererkrankungen hin.

Jährlich führen Übergewicht und Adipositas zu 1,7 Millionen vorzeitigen Todesfällen weltweit durch nicht übertragbare Krankheiten – dazu zählen auch Fettlebererkrankungen (Steatotische Lebererkrankungen, SLD). In Deutschland sind rund zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und etwa die Hälfte der Frauen (53 Prozent) übergewichtig. Etwa ein Viertel der Erwachsenen ist stark übergewichtig (adipös) – 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen. Die Prävalenz von Adipositas steigt mit zunehmendem Alter. Auch bei Kindern und Jugendlichen nimmt Übergewicht zu: Nach den Daten der „Studie für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) des Robert Koch-Instituts sind rund 15 Prozent der 3- bis 17-jährigen übergewichtig, davon etwa 6 Prozent adipös.

Die stille Lebererkrankung im Schatten der Adipositas

Die Fettlebererkrankung ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen von Adipositas und häufig Teil des Metabolischen Syndroms, das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Leberzirrhose deutlich erhöht. Diese Form wird als Metabolisch dysfunktions-assoziierte Steatotische Lebererkrankung (MASLD) bezeichnet. Führt die Erkrankung zu Entzündungen in der Leber, spricht man von einer Metabolisch dysfunktions-assoziierten Steatohepatitis (MASH), die sich sogar zu einem Hepatozellulären Karzinom (HCC) entwickeln kann – oft schon, bevor eine Zirrhose entsteht. Der Beginn einer MASLD verläuft meist asymptomatisch, sodass die Erkrankung über Jahre unbemerkt bleiben kann. Gleichzeitig bietet dies ein großes Zeitfenster, um die Krankheit frühzeitig zu erkennen und therapeutisch zu behandeln.

Neueste Entwicklungen bei Adipositas und Fettlebererkrankungen

In Forschung und klinischer Anwendung gibt es aktuell wichtige Fortschritte. Eine Analyse aus dem Oktober 2025 zeigt, dass die Forschung im Bereich Fettlebererkrankungen weltweit stark zunimmt. So zeigen GLP-1-Medikamente, die ursprünglich zur Gewichtsreduktion und Diabetes-Therapie eingesetzt wurden, auch positive Effekte auf Fettleber und MASH, indem sie Entzündungen und Fettansammlungen in der Leber reduzieren. Solche Wirkstoffe werden inzwischen gezielt in Studien zur Fettlebererkrankung untersucht; Zulassungen für Lebererkrankungen werden geprüft. Zudem zeigen neue Substanzen wie Resmetirom, die direkt auf die Leber wirken, vielversprechende Verbesserungen und könnten künftig als Therapieoption zur Verfügung stehen. „Trotz aller neuen Therapieansätze zeigen aktuelle Studien weiterhin: Lebensstilmaßnahmen wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gewichtskontrolle sind entscheidend für die Prävention und Reversibilität von Leberverfettung und Stoffwechselstörungen – manchmal sogar unabhängig von Medikamenten“, betont Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Lebergesund essen: Aufklärung und Prävention dringend notwendig

In Deutschland ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung noch unzureichend ausgeprägt. Viele Menschen wissen zu wenig über die Bedeutung einer lebergesunden Ernährung und

die Folgen von zu viel Zucker oder Fertigprodukten für die Lebergesundheit. Eine aktuelle Analyse des gemeinnützigen Vereins Foodwatch e. V. zeigt, dass Menschen in Deutschland täglich fast 26 Gramm Zucker allein durch Getränke zu sich nehmen – mehr als doppelt so viel wie Italiener. Kein anderes westeuropäisches Land liegt beim Zuckerkonsum durch Limonaden und Fruchtsäfte so weit vorn.

Für die Lebergesundheit ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung entscheidend. Empfehlenswert sind kohlenhydratarme Mahlzeiten mit frischen, natürlichen Lebensmitteln, insbesondere frischem Gemüse, ergänzt durch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen sollten bevorzugt werden, während auf Fertigprodukte, fettes Fleisch und Alkohol weitgehend verzichtet werden sollte. Auch beim Obst ist Vorsicht geboten: Zuckerarme Sorten sind vorzuziehen, und Obst sollte gegessen, nicht getrunken werden. Die vermeintlich gesunden Smoothies enthalten oft deutlich mehr Fruktose als der Verzehr von rohem Obst und belasten damit die Leber zusätzlich.

Neu aufgelegt: „Das große Kochbuch für die Leber“ – genussvoll essen und die Leber schützen

Passend zum Welt-Adipositas-Tag ist die überarbeitete Neuauflage von „Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung erschienen. Das Buch verbindet wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen mit alltagstauglichen, schmackhaften Rezepten und richtet sich an alle, die ihre Lebergesundheit aktiv unterstützen möchten. Besonders Menschen mit Fettlebererkrankung, Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden praxisnahe Hilfestellungen.

Entwickelt wurde das Kochbuch von einem interdisziplinären Team aus Ernährungsfachkräften, Diätassistenten und Ärzten. Im Mittelpunkt stehen unverarbeitete Lebensmittel, gesunde Fette, wenig Zucker und eine ausgewogene Nährstoffzufuhr – für genussvolles Essen, das die Leber entlastet und stärkt.

Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem unter anderem Broschüren zu den Themen „Leber und Fett“, „Leber und Alkohol“ sowie „Leber und Leberwerte“ für Interessierte, Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter www.deutsche-leberstiftung.de.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die öffentliche Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Weitere Informationen zur Stiftung unter www.deutsche-leberstiftung.de. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien, 5., erweiterte und aktualisierte Auflage, 2025.

Das Leber-Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte, Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2., aktualisierte Auflage, 2026.

Das Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7, € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.

Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | presse@deutsche-leberstiftung.de