Deutsche Leberstiftung

Presseinformation
15. September 2026 / 3 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum Weltkindertag: Gesunde Leber, starke Zukunft – Prävention beginnt im Kindesalter

Zum Weltkindertag am 20. September 2026 fordern UNICEF Deutschland und das Deutsche Kinderhilfswerk mit dem Motto „Starke Kinder, starke Zukunft!“ mehr Engagement für die Rechte und den Schutz der jungen Menschen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was brauchen Kinder und Jugendliche, um sich stark für die Zukunft zu fühlen? Für die Deutsche Leberstiftung lautet die Antwort: Gesundheit ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Aufwachsen. Angesichts der steigenden Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder warnt sie vor den Folgen für die Lebergesundheit. Fettlebererkrankungen treten bereits im Kindesalter immer häufiger auf – mit Auswirkungen auf die körperliche und psychische Entwicklung.

Die Zahl der Fettlebererkrankungen (*Steatotic Liver Disease*, SLD) bei Kindern und Jugendlichen nimmt zu. Bereits heute entwickelt mehr als jedes dritte Kind mit Adipositas (Fettleibigkeit) eine Metabolisch dysfunktions-assoziierte Steatotische Lebererkrankung (MASLD). Die Erkrankung verläuft häufig lange unbemerkt, kann aber bereits im Kindesalter zu einer entzündlichen Form, der sogenannten Metabolisch dysfunktions-assoziierten Steatohepatitis (MASH) fortschreiten und das Risiko für eine Leberzirrhose deutlich erhöhen.

Klinische Bedeutung der Fettlebererkrankung im Kindesalter steigt

Die zunehmende klinische Relevanz der Fettlebererkrankung im Kindes- und Jugendalter erläutert Prof. Dr. Ulrich Baumann, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Pädiatrische Gastroenterologie und Hepatologie, Medizinische Hochschule Hannover: „Die MASLD ist heute die häufigste Lebererkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Sie kann eine frühe Vorstufe eines Typ 2-Diabetes sein und ist bereits einer der Hauptgründe dafür, dass junge Erwachsene auf die Warteliste für eine Lebertransplantation aufgenommen werden müssen. Um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, ist es entscheidend, MASLD bereits im Kindesalter frühzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Bekannt ist zudem, dass metabolisch bedingte chronische Erkrankungen, die in der Kindheit beginnen, häufig bis ins Erwachsenenalter fortbestehen – mit Folgen wie einer verkürzten Lebenserwartung und einer eingeschränkten Lebensqualität."

Früherkennung: Fettleber bei Kindern ist oft noch umkehrbar

Vor diesem Hintergrund sind frühe Erkennung und konsequente Lebensstiländerung bei adipösen Kindern und Jugendlichen besonders wichtig. Oft kann dadurch das Fortschreiten einer Fettlebererkrankung wirksam aufgehalten und in vielen Fällen sogar eine Rückbildung erreicht werden. Bei Kindern und Jugendlichen, bei denen eine Adipositas diagnostiziert wurde, sollten die Leberwerte im Blut überprüft werden. Zeigen sich erhöhte Werte und lassen sich andere Ursachen ausschließen, ist eine zeitnahe Anpassung des Lebensstils dringend erforderlich. Im Mittelpunkt steht dabei eine dauerhafte Umstellung der Ernährung, ergänzt durch mehr Bewegung und eine nachhaltige Gewichtsreduktion.

Hochverarbeitete Lebensmittel: Risiko für die kindliche Lebergesundheit

Der regelmäßige Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel wie zuckerhaltiger Getränke, Snacks oder Fertiggerichte kann bereits im Kindesalter gesundheitliche Folgen haben. Problematisch wird es insbesondere dann, wenn hochverarbeitete Produkte frische, nährstoffreiche Mahlzeiten dauerhaft ersetzen. Die hohe Energiedichte, viel Zucker, Salz und Fett sowie Zusatzstoffe begünstigen eine übermäßige Kalorienaufnahme und damit Übergewicht – ein zentraler Risikofaktor für die Entwicklung einer Fettlebererkrankung.

Prof. Dr. Ulrich Baumann warnt vor den langfristigen Folgen einer solchen Ernährungsweise: „Hochverarbeitete Lebensmittel sind für Kinder besonders kritisch, wenn sie regelmäßig an die Stelle frisch zubereiteter Mahlzeiten treten. Im Vergleich zu Erwachsenen ist ein zusätzlicher Aspekt relevant: die mögliche Beeinträchtigung von Wachstum und Entwicklung. Entscheidend ist, dass Kinder wieder stärker an eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln herangeführt werden – denn Ernährung ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für die Lebergesundheit. Eine ausgewogene Ernährung und feste Mahlzeiten sind wichtige Bausteine für eine gesunde Entwicklung und können dazu beitragen, Übergewicht und einer Fettlebererkrankung vorzubeugen – und eine gesunde, starke Zukunft zu gewährleisten."

Die Deutsche Leberstiftung hat in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ulrich Baumann und seinem Team eine Broschüre veröffentlicht, die über Lebererkrankungen bei Kindern informiert. Die Broschüre kann kostenfrei auf der Serviceseite unter www.deutsche-leberstiftung.de heruntergeladen oder bestellt werden.

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.

Kontakt

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