



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieser Ratgeber richtet sich an alle, die sich für die Fettleber interessieren oder von dieser betroffen sind. Im Zusammenhang mit der Fettleber wird häufig an einen erhöhten Alkoholkonsum gedacht. Dabei entsteht sie viel häufiger aufgrund einer stoffwechselbedingten Störung, die als Metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) bezeichnet wird und weltweit die führende Ursache einer Leberverfettung ist. Typischerweise liegen oft noch weitere Stoffwechselerkrankungen wie Übergewicht, Cholesterinerhöhung oder Diabetes vor. Viele Menschen sind betroffen, ohne es zu merken, da die Fettleber kaum Schmerzen verursacht und keine typischen Beschwerden macht. Gleichzeitig ist das Wissen über die Fettleber in der Allgemeinheit oft gering und mit Fehlannahmen behaftet. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie möglichst breit über die Erkrankung informieren. Ein umfassendes Verständnis hat mehrere Vorteile: Erstens können Sie besser verstehen, was Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen bespricht, und dadurch eine aktive Rolle bei Ihrer eigenen Gesundheitsfürsorge übernehmen. Zweitens können Sie Ihren Zustand überwachen und den Erfolg verschiedener Maßnahmen selbst beurteilen. Drittens können Sie durch eigenes Handeln einer Fettleberlebererkrankung oder ihren Komplikationen vorbeugen. Dieser Ratgeber basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen. Er kann und soll die individuelle Beratung durch Ihr medizinisches Team nicht ersetzen, Sie aber dabei unterstützen, informierte Entscheidungen zu treffen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Umsetzen Ihrer gesundheitlichen Ziele!

Prof. Dr. Münevver Demir und Prof. Dr. Frank Tacke