



# NAFLD STUDY

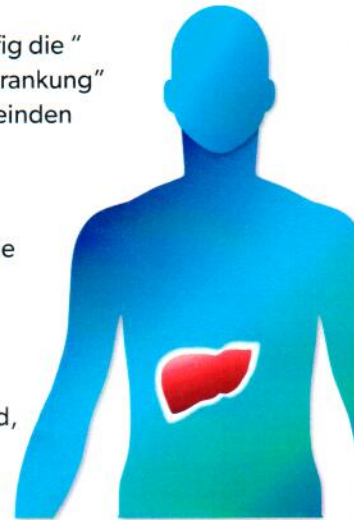
## Wie Gesund Ist Ihre Leber

### Eine Gemeinschaftsstudie der Nicht-Alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD)

Zusammen mit Four Arrows Regional Health Authority und C.W. Wiebe Health Centre führt die University of Manitoba eine Studie durch, um herauszufinden, wie häufig die Nicht-Alkoholische Fettlebererkrankung vorkommt, und wie gesundheitlich belastend dieser medizinische Zustand ist, als auch welche langfristigen Folgen sich ergeben für die Menschen, die mit dieser Krankheit leben. Wir laden Freiwillige with Sie ein, zu einer umfassenden Gemeindeglink zu kommen und an der Studie teilzunehmen. Insgesamt 2000 Menschen von fünf verschiedenen Gemeinden werden zu dieser Studie eingeladen. Wir möchten 1000 Teilnehmer von den Gemeinden Island Lake und Winkler rekrutieren.

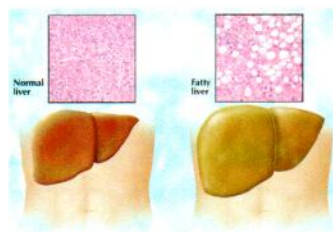
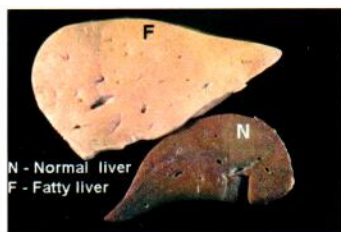
### Der Zweck dieser Studie:

1. Wir wollen feststellen, wie häufig die "nicht-alkoholische Fettlebererkrankung" (NAFLD) in den besagten Gemeinden vorkommt.
2. Wir wollen ermitteln, wie viele Menschen mit NAFLD leben, die aber noch nicht mit NAFLD diagnostiziert wurden.
3. Wir wollen die Menschen identifizieren, die in Gefahr sind, NAFLD in den nächsten fünf Jahren zu entwickeln.



## Was ist die Nicht-Alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD)?

Die Nicht-Alkoholische Fettlebererkrankung ist ein medizinischer Zustand einer zusätzlichen Anhäufung von Fett in der Leber. Dieser Zustand wird diagnostiziert, wenn 5 zu 10 % der Leber Fett enthält in der Abwesenheit von Alkohol, bestimmter Medikamente, als auch seltener, metabolischer Erkrankungen. Wenn sich mehr als normale Mengen an Fett in der Leber sammelt, dann kann es zu einer Lebererkrankung kommen.



## Warum sollten Sie sich Gedanken machen?

Die Nicht-Alkoholische Fettlebererkrankung breitet sich in Erwachsenen als auch in Kindern aus, und ist jetzt die weitverbreiteste Lebererkrankung in Kanada as auch der Welt, mit 30 % der Population as betroffen geschätzt.

Menschen mit Fettleibigkeit, Insulinresistenz, Diabetes, Dyslipidämie und hohem Blutdruck haben ein erhöhtes Risiko, die Nicht-Alkoholische Fettlebererkrankung zu entwickeln.

NAFLD ist eine multisystemische Erkrankung mit schwerwiegenden Auswirkungen auf die Gesundheit der Leber, des Herzens, des Gehirns, als auch der Nierenfunktion. Veränderungen in der Ernährung und dem Lebensstil können das Risiko dieses Zustandes verringern oder verbessern.



## Um teilnehmen zu können, müssen Sie:

- · Ein Einwohner von Winkler sein
- · 18 Jahre oder älter sein
- · Nicht schwanger sein

---

## WAS PASSIERT, WHEN SIE TEILNEHMEN?



### Sie werden:

- einige Fragen beantworten und einige Formulare ausfüllen
- eine Untersuchung ihrer Leber haben mit einem kleinen, transportierbaren Ultraschallgeräte; und Sie werden die Ergebnisse sofort von uns erfahren
- Falls extra Fett in ihrer Leber entdeckt wird, werden Sie eine andere Art Ultraschalluntersuchung der Leber bekommen, die man Fibroscan nennt.
- eine Beurteilung und Beratung eines Arztes, einer Krankenschwester, und eines Ernährungsberaters bekommen
- Nachverfolgungen ihrer Leber von einem Arzt oder Krankenschwester jeden sechsten Monat über eine Zeitspanne von 5 Jahren in ihrer Gemeinde bekommen



ultrasound



Blood test



Fibroscan assessment



Follow up appointment

---

## Wie can NAFLD behandelt werden?

Die Behandlung von NAFLD besteht aus der Verringerung von Fettmengen in der Leber, Entzündungen, oder von vorhandener Narben. Die Fettansammlung in der Leber kann effektiv durch folgende Maßnahmen umgekehrt werden: körperliche Aktivität; Gewichtsverlust; Ernährungsänderung inklusive Nährwertserhöhungen; Vermeidung von Lebensmitteln wie Fruktose (Limo, süße Getränke) und Alkohol. Positive Gesundheitsveränderungen kann man jedoch nur über Monate oder sogar Jahre hinweg erwarten. Es ist jedoch sehr wichtig, dass man sich an diese Gesundheitsmaßnahme in der Bekämpfung dieser Krankheit hält.