

Advent in Corona-Zeiten: Deutsche Leberstiftung sieht erhöhtes Leber-Risiko

Die Adventszeit hat begonnen. Eigentlich ist der Advent ein Zeitabschnitt am Jahresende, in dem die Menschen nach Monaten hektischen Treibens zur Ruhe und Einkehr kommen - und genießen möchten. Dieses Jahr war geprägt von der Corona-Pandemie, von Einschränkungen, die fast alle Bereiche des Lebens betrafen und teilweise weiterhin betreffen. Erste Zahlen belegen, dass Bewegungsmangel und verändertes Ess- und Freizeitverhalten in den vergangenen Pandemie-Monaten bei Kindern und Erwachsenen bereits zu einer Gewichtszunahme geführt haben. Darüber hinaus kommen repräsentative Umfragen zu dem Ergebnis, dass auch der Alkoholkonsum während der Corona-Pandemie gestiegen ist.

Die Deutsche Leberstiftung nimmt diese Entwicklungen zum Anlass, zu Beginn der Adventszeit, die traditionell mit einem vermehrten Verzehr von Süßigkeiten, Fettem und Alkohol einhergeht, vor dem Gesundheitsrisiko Fettleber zu warnen.

Seit dem ersten „Lockdown“ im Frühjahr 2020 ist für viele Menschen das Leben oftmals mit dem Verlust von gewohnten Alltagsstrukturen, großen Sorgen und auch Langeweile verbunden. Der Medienkonsum ist Studien zufolge seit März 2020 bei Erwachsenen und Kindern gestiegen. Zeitgleich dazu bewegen sich die Menschen weniger, ernähren sich ungesünder und trinken mehr Alkohol.

„Die Corona-Pandemie stellt für viele Menschen eine große emotionale Belastung dar, die von gesundheitsbezogenen sowie finanziellen Ängsten und Sorgen verstärkt wird. Wie aktuelle Studien belegen, hat sich das Trinkverhalten verändert: Jeder dritte Erwachsene hat in der Corona-Krise mehr Alkohol getrunken. Gleichzeitig bewegen sich viele Erwachsene sowie Kinder weniger und ernähren sich teilweise ungesünder, was eine Gewichtszunahme zur Folge hat“, erläutert Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und warnt: „Diese geänderten Verhaltensweisen sind ein hohes Risiko für die Lebergesundheit. Es besteht die Gefahr der Bildung einer Fettleber, die bereits vor der Corona-Pandemie ein häufiges Problem in Deutschland war.“

Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland hatte bereits vor der Pandemie eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber. Auch jedes dritte übergewichtige Kind hatte eine Fettleber. Die gerade begonnene Adventszeit mit ihren hochkalorischen und hochprozentigen Verlockungen könnte bei vielen Erwachsenen und Kindern zu einer weiteren Gewichtszunahme und damit auch zu einer vermehrten Einlagerung von Fett in der Leber führen.

Wie sich ohne Gegensteuerung sowohl eine nicht-alkoholische Fettleber als auch eine alkoholische Fettleber langfristig zu einem hohen Gesundheitsrisiko entwickeln kann, erklärt Professor Manns: „Durch vermehrte Fettablagerung in den Leberzellen kann eine Fettleber entstehen, die sich entzünden kann. Aus dieser chronischen Leberentzündung kann sich eine Leberfibrose entwickeln, die eine [Leberzirrhose](#) und Leberzellkrebs zur Folge haben kann. Und das Tückische bei Lebererkrankungen ist, dass Erkrankungen der Leber zunächst häufig unbemerkt verlaufen. Deswegen lautet mein dringender Appell, gerade in der Adventszeit unter Corona-Bedingungen ganz

bewusst auf eine gesunde Ernährung zu achten. Und auch wenn vielleicht das Sportstudio geschlossen hat: Bewegung in den eigenen vier Wänden oder draußen in der Natur ist ebenso effektiv. Selbstverständlich soll niemand komplett auf Genussfreude verzichten, doch schon eine bewusster Auswahl von Lebensmitteln, die beispielsweise durch das in Deutschland kürzlich erlaubte Nährwertkennzeichen Nutri-[Score](#) erleichtert wird, kann helfen, die Leber gesund zu halten.“

Für Interessierte, die wissen möchten, ob bereits ein erhöhtes Risiko für das Bestehen einer Lebererkrankung vorliegt, hält die Deutsche Leberstiftung auf ihrer Website einen „Lebertest“ bereit. Download unter:

<https://www.deutsche-leberstiftung.de/service/betroffene-und-angehoerige/leberte...>

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 <https://www.deutsche-leberstiftung.de>. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

BUCHTIPP: „Das Leber-Buch“ der Deutschen Leberstiftung informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien – inzwischen in dritter, aktualisierter und erweiterter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-899-9, 16,99 Euro.

Weitere Informationen: <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch>.