

Deutsche Leberstiftung: Warum das gemütliche Schlemmen in der Weihnachtszeit für die Leber oft sehr ungemütlich ist

Hannover – Und jetzt machen wir's uns gemütlich! Dazu gehört in der bevorstehenden Adventszeit und an den Festtagen für die meisten Menschen, ausgiebig zu Schlemmen. Und wenn dann noch zu wenig Bewegung dazu kommt, wird es für die Leber ungemütlich. Wie die kommenden Wochen auch ohne Gewichtszunahme und negative Auswirkungen auf die Lebergesundheit genossen werden können, erklärt die Deutsche Leberstiftung.

Worauf freuen Sie sich in der Weihnachtszeit am meisten? Auf diese Frage, die das Meinungsforschungsunternehmen Civey im August für den „Weihnachtsshopping Report 2023“ stellte, rangiert die Vorfreude auf das weihnachtliche Festtagsessen mit 21 Prozent weit oben – in der Altersklasse der 30- bis 39-Jährigen sind es sogar 36 Prozent. Weihnachtliche Deko sind mit 16 Prozent und das Plätzchenbacken mit acht Prozent weniger beliebt. Eine andere Zahl belegt, dass auch das süße Schlemmen in der Advents- und Weihnachtszeit einen sehr hohen Stellenwert hat: Die deutsche Süßwarenindustrie hat nach Angaben des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) im Jahr 2022 für die Weihnachtszeit rund 169 Millionen Schokoladen-Nikoläuse und -Weihnachtsmänner produziert. Das ist gegenüber dem Vorjahr ein Plus von 5,6 Prozent. Circa 109 Millionen dieser süßen Hohlfiguren wurden über den deutschen Lebensmittelhandel, Kaufhäuser und den Fachhandel in Deutschland vertrieben, der Rest war Exportware. Und dann sind da noch Dominosteine, Spekulatius, Glühwein & Co., womit sich viele durch die Advents- und Weihnachtszeit schlemmen.

Dabei sind die Daten im Bereich Lebergesundheit bereits jetzt alarmierend: „In Deutschland hat schätzungsweise jeder Vierte eine steatotische Lebererkrankung (SLD, bislang als Fettlebererkrankung bezeichnet) und vier Prozent haben sogar eine aufgrund einer Stoffwechselstörung entzündete Leber, also eine Metabolische dysfunktions-assoziierte Steatohepatitis (Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis – MASH, vormals als nicht-alkoholische Steatohepatitis – NASH bezeichnet). Bei den meisten chronischen Lebererkrankungen ist das Risiko einer Tumorbildung im Stadium einer Leberzirrhose erhöht: Es kann sich ein Leberzellkrebs entwickeln (Hepatozelluläres Karzinom, HCC). Bei der MASH kann Leberzellkrebs jedoch schon auftreten, bevor eine Zirrhose vorliegt“, erklärt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Damit es in den Adventswochen nicht zu einer Gewichtszunahme kommt, sollten das Ess- und Trinkverhalten überdacht werden. Die fettigen und süßen Traditionsgerichte, die nach alten Rezepten zubereitet werden, sowie das häufige Naschen vergrößern oftmals das Risiko für Übergewicht. Starkes Übergewicht ist eine der Hauptursachen für die Entstehung einer Metabolischen dysfunktions-assoziierten steatotischen Lebererkrankung (Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease – MASLD, bislang als nicht-alkoholische Fettlebererkrankung – NAFLD bezeichnet). MASLD ist bei Erwachsenen und Kindern die am stärksten zunehmende Lebererkrankung in Deutschland. Bislang gibt es bei einer MASLD nur eine wirksame Therapie: Lebensstiländerung durch gesunde Ernährung, Bewegung, Reduktion von Übergewicht sowie ggf. die erfolgreiche Behandlung von Diabetes.

Folglich sollte es auch in der Vorweihnachtszeit heißen: Gemütlichkeit und maßvolles Schlemmen

genießen, ohne dass es für die Leber ungemütlich wird. Hier sind einige Tipps der Deutschen Leberstiftung für eine leberfreundliche Advents- und Weihnachtszeit:

Ausgewogene Mahlzeiten

Ersetzen Sie reichhaltige Festmahlzeiten durch leichte und ballaststoffreiche Gerichte – diese unterstützen die Verdauung. Zum Beispiel können Fisch und Meeresfrüchte Fleisch ersetzen und ein gesundes und leckeres Weihnachtsessen sein. Lachs kann im Ofen gebacken und mit knackigem Gemüse serviert werden. Als Vorspeisen sind leichte Suppen und frische Salate empfehlenswert. Anstatt süße Desserts zu servieren, können auch Obststücke auf Spieße gesteckt und in flüssige Schokolade gedippt werden.

Maßvolles Genießen

Gönnen Sie sich die Festtagsleckereien, aber in Maßen. Das hilft, die Belastung der Leber zu reduzieren. Und gehen Sie nicht hungrig auf eine Weihnachtsfeier, wer vorher beispielsweise einen kleinen Salat mit Nüssen oder ein Vollkornbrötchen mit einer Tofuscheibe zu sich nimmt, wird von den ungesunden, schweren Gerichten nicht zu viel essen. Auch langsam und bewusst zu essen ist entscheidend, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach circa 15 Minuten ein.

Hydration ist entscheidend

Trinken Sie ausreichend Wasser oder Kräutertees. Das fördert den Stoffwechsel und unterstützt die Leber bei ihren zahlreichen Funktionen.

Reduzierung von Alkohol

Beschränken Sie den Alkoholkonsum, Alkohol belastet die Leber zusätzlich.

Bewegung einplanen

Planen Sie nach den Mahlzeiten Spaziergänge oder leichte körperliche Aktivitäten ein, um den Stoffwechsel zu unterstützen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

Verschenken Sie Lebergesundheit

Neue Ideen für eine lebergesunde Ernährung bietet „Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung. Es richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren.

Mit diesen Tipps und bewusstem Maßhalten lassen sich in der Adventszeit und beim Weihnachtsessen überflüssige Kalorien einsparen. Niemand muss auf den Genuss verzichten, sondern nur kalorienärmere und gesündere Alternativen wählen und kann damit die Lebergesundheit unterstützen.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung, Forschungsvernetzung und wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Mit intensiver 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 in medizinischen Fragen. Auf der Website finden Sie umfangreiche

Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter: <https://www.deutsche-leberstiftung.de>.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN

„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, September 2022. Das Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00

[D]. <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Kochbuch-Leber/>

„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien, 4. erweiterte und aktualisierte Auflage September 2021, im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 19,99

[D]. <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch/>