

Deutsche Leberstiftung zum Jahreswechsel: So wird das neue Jahr lebergesund

Hannover – Jeder dritte Deutsche gibt an, für das Jahr 2024 Neujahrsvorsätze zu fassen. Wie immer sind in der Rangliste diese Klassiker ganz oben: gesünder ernähren, mehr Sport treiben und Gewicht reduzieren. Doch allzu häufig wird bereits im Januar der vertraute, ungesunde Lebensstil mit den alten Gewohnheiten wieder aufgenommen – und oftmals macht das unter anderem das lebenswichtige Organ Leber krank. Die Deutsche Leberstiftung nimmt den Jahreswechsel zum Anlass, über die Lebergesundheit zu informieren und gibt Tipps zum erfolgreichen Durchhalten einer Lebensstiländerung.

„Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe.“ Dieses Zitat des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain umschreibt, wie schwierig es ist, liebgewonnene und bequeme Angewohnheiten zu verändern. Was Mark Twain so bildhaft beschreibt, bestätigt sich beim Blick auf die Zahlen für Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) in Deutschland. Obwohl die Vorsätze, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben und Gewicht zu reduzieren in jedem Jahr zu den meist genannten zählen, werden die Deutschen immer dicker: Nach Angaben der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) sind hierzulande rund zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig. Stark übergewichtig (adipös) ist circa ein Viertel der Erwachsenen. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig oder adipös.

Übergewicht und Adipositas sind keine „optischen oder kosmetischen Probleme“, sie sind Risikofaktoren für weitere Erkrankungen und Gesundheitseinschränkungen wie der 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. Wenn sich die geschädigte Leber entzündet, spricht man von einer Metabolischen dysfunktions-assoziierten 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.

Doch es gibt auch einen positiven Aspekt bei Erkrankungen des lebenswichtigen Organs: Die Leber kann sich relativ schnell wieder erholen, wenn sie noch nicht stark entzündet und nicht vernarbt ist. „Es gibt noch keine pharmakologische Therapie, das Forschungsgebiet MASLD ist ein sehr dynamisches Feld und aktuell sind viele Medikamente in der Entwicklung. Der Grundbaustein der Therapie einer MASLD liegt in der Lebensstiländerung. Wichtig bei einer Umstellung von Ess- und Bewegungsgewohnheiten ist, dass man zunächst mit kleinen Veränderungen beginnt, die realistisch und erreichbar sind. Möglichst wenig hochverarbeitete Lebensmittel, Softdrinks und Fast Food verzehren, die alle sehr viel Zucker, Fett und Salz oder schnell verfügbare Kohlenhydrate beinhalten. Empfehlenswert ist beispielsweise eine traditionell-mediterrane Ernährung mit Gemüse, Früchten, Nüssen, Getreide und Fisch“, erklärt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und gibt Tipps für mehr Bewegung im Alltag: „Es gibt fast immer

alternative und gesündere Fortbewegungsmöglichkeiten, beispielsweise kann man die Treppe anstatt den Lift wählen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen. Und im Büro kann man – wenn möglich – beim Telefonieren herumgehen und anstatt die Kollegin anzurufen, bringt ein persönlicher Besuch in ihrem Büro zusätzliche Bewegungseinheiten. Und für die Joggingrunde oder den Spaziergang sollte man sich verabreden, das erhöht die Motivation und senkt die Ausfallquote.“

Eine weitere Versuchung und gleichzeitig ein Gesundheitsrisiko sind die kleinen Snacks zwischendurch. Wer kennt nicht den Griff in die Schreibtischschublade, um im stressigen Büroalltag den Heißhunger auf Süßes zu befriedigen? Anfang Dezember 2023 meldete das Statistische Bundesamt unter der Rubrik „Zahl der Woche“, dass im Jahr 2022 fast 13 Kilo Schokolade pro Kopf produziert und wahrscheinlich auch verzehrt wurden. Diese Schokoladenmenge entspricht in etwa zweieinhalb Tafeln wöchentlich pro Kopf. Auch beim Zwischendurch-Snack ist es wichtig, sich selbst ehrlich zu beobachten und bewusst eine Alternative zu einer der kleinen Kalorienbomben zu wählen: Beispielsweise kann auch der Verzehr eines Apfels, einer Karotte oder Gurke als Snack dienen.

Und für alle Kaffee-Fans hat der Leberexperte Prof. Manns noch eine gute Nachricht: „Studien zeigen, dass Kaffee die Leberfunktion unterstützt und schützt. Kaffeeconsum ist sogar zur Empfehlung in den Leitlinien der Fachgesellschaften geworden. Er senkt das Risiko für das Metabolische Syndrom und die Entstehung einer MASLD, die Entwicklung einer Leberzirrhose sowie die Entstehung von Leberzellkrebs bei allen Lebererkrankungen. Um diese Wirkung zu erreichen, müssen mindestens vier Tassen Kaffee pro Tag getrunken werden.“

Offensichtlich ist es gar nicht so schwer, im Jahr 2024 ein lebergesundes Leben zu führen. Weitere Unterstützung, Informationen und Ernährungstipps bieten diese beiden Bücher der Deutschen Leberstiftung: „Das große Kochbuch für die Leber“ (ISBN 978-3-8426-3100-7) und „Das Leber-Buch“ (ISBN 978-3-8426-3043-7).

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>.

Weitere Informationen:

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>
<https://www.deutsche-leberstiftung.de/presse/aktuelle-pressemitteilungen/>
<https://www.deutsche-leberstiftung.de/service/kochbuch-leber/>
<https://www.deutsche-leberstiftung.de/service/das-leber-buch/>