

Gesundheit 2020: „Minimalismus“ ist auch für die Leber gut

Das Trendthema „Minimalismus“ hat sich zu einer Lebensart etabliert. Konsumverzicht, reduziertes Wohnen, kein Auto - weniger soll glücklicher und freier machen. Das Buch einer japanischen Aufräum-Expertin ist ein weltweiter Bestseller und auch der erfolgreiche deutsche Kinofilm „100 Dinge“ thematisiert den Verzicht. Wie ein Weniger auch im wichtigen Lebensbereich Ernährung ein Mehr für 2020 sein kann, erklärt die Deutsche Leberstiftung und ruft dazu auf, im neuen Jahr bewusster und gesünder zu essen: „Minimalismus“ bei der Ernährung ist ein wichtiger Beitrag zur Lebergesundheit.

Nicht nur Wohnungen sind oftmals zu voll, auch viele Körper und speziell das lebenswichtige Organ Leber sind immer häufiger zu „vollgestopft“. Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) - verursacht durch ungesunde Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel - sind immer öfter die Ursache für die Entstehung und Manifestation einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD).

In Deutschland ist jeder vierte Bundesbürger über 40 Jahre bereits davon betroffen und jedes dritte übergewichtige Kind leidet an dieser Krankheit - Tendenz steigend: Schätzungen gehen davon aus, dass im Jahr 2025 etwa 55 Millionen US-Amerikaner und Europäer an einer nicht-alkoholischen Leberentzündung leiden. „In den meisten Fällen entsteht die nicht-alkoholische Fettleber als Folge des sogenannten metabolischen Syndroms. Das metabolische Syndrom, auch Insulin-Resistenz-Syndrom oder metabolisch-vaskuläres Syndrom genannt, ist gekennzeichnet durch das gemeinsame Auftreten verschiedener Symptome und Krankheitsbilder“, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und ergänzt: „Dazu gehören Übergewicht, und hierbei ist speziell das Bauchfett ein besonderer Risikofaktor, ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. In der Regel sind ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel ursächlich für das metabolische Syndrom. Das Ungleichgewicht von Kalorien-Zufuhr und -Verbrauch erzeugt die vier gefäßschädigenden Risikofaktoren. Wenn dem Körper ständig mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbrennen kann, wird die überschüssige Energie in Form von Fett eingelagert - nicht nur im Fettgewebe, sondern auch in der Leber.“

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts formulierte der deutsche Philosoph Friedrich W. Nietzsche: „Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.“ Wie aktuell die Aussage von damals ist, belegen zahlreiche Studien, die eine Verbindung zwischen Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht und dem Entstehen von Krankheiten bis hin zum Wachstum bestimmter Tumorarten aufzeigen. „Es ist bewiesen, dass auch bei einigen Leberzellkrebs-Erkrankungen (Hepatozelluläres Karzinom, HCC) die onkogenen Risikofaktoren Nikotin- und Alkoholkonsum, Übergewicht, Adipositas und fehlende Bewegung eine entscheidende Rolle spielen. Alle genannten Risikofaktoren sind vermeidbar, deswegen appelliert die Deutsche Leberstiftung zum Start des neuen Jahres an die Verantwortung, die jeder Mensch für seine Gesundheit übernehmen sollte“, sagt Professor Manns.

Neben den individuellen Möglichkeiten, die jeder Verbraucher bei der Umsetzung einer Lebensstiländerung im Sinne von „Ernährungsminimalismus“ als Vorsatz für 2020 hat, sind auch gesundheitspolitische und verhältnispräventive Maßnahmen notwendig, um zukünftige Veränderungen zu erleichtern. Zusätzlich zu ökonomischen Anreizen wie beispielsweise Steuern auf gesüßte Getränke und Zucker, könnte auch die Einführung eines verständlichen

Kennzeichnungssystems von Lebensmitteln mit der Ampelskala NutriScore die Menschen dabei unterstützen, bei der Ernährung mit weniger Zucker oder weniger Fett mehr für ihre Lebergesundheit zu tun.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung 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. Diese Aufgaben erfüllt die Stiftung sehr erfolgreich.

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

JETZT NEU: Website-Relaunch der Deutschen Leberstiftung <https://www.deutsche-leberstiftung.de> – wichtige Basisinformationen, umfangreicher Service und Presseinformationen/-bilder im neu gestalteten Online-Portal für Betroffene und Angehörige, Fachkreise sowie 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>.

Weitere Informationen:

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>

<https://www.deutsche-leberstiftung.de/presse/aktuelle-pressemitteilungen/>