

Gute Vorsätze für eine gesunde Leber: Deutsche Leberstiftung gibt Empfehlungen für ein lebergesundes neues Jahr

Hannover – Auch zum diesjährigen Jahreswechsel werden viele Menschen gute Vorsätze fassen. Und wieder stehen Gesundheit, Wohlbefinden und bewusster Lebensstil ganz oben auf der Liste: Laut einer aktuellen Umfrage zählen hierzulande „gesünder essen“, „mehr Sport treiben“, „abnehmen“ und „weniger Alkohol trinken“ zu den beliebtesten Vorsätzen. Die Deutsche Leberstiftung ruft dazu auf, im Jahr 2026 verstärkt an die Lebergesundheit zu denken - und die „Wohlstandskrankheit“ Fettleber zu bekämpfen. Denn bewusste Ernährung, maßvoller Alkoholkonsum, ausreichende Bewegung und ein gesundes Körpergewicht gehören zu den wichtigsten Faktoren, um die Leber langfristig zu schützen.

Die Umfragen zu Neujahrsvorsätzen belegen, dass viele Deutsche wissen, dass sie 2026 bewusster leben, sich gesünder ernähren und mehr bewegen sollten. Genau diese Veränderungen wirken sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel und speziell auf das lebenswichtige Organ Leber aus. Aktuelle Gesundheitsdaten zeigen jedoch, dass viele Menschen in Deutschland weiterhin mit Gewichtsproblemen kämpfen: Mehr als die Hälfte der Erwachsenen ist übergewichtig, und nahezu ein Viertel gilt als adipös. Männer sind dabei etwas häufiger betroffen als Frauen. Auch unter Kindern und Jugendlichen bleibt der Anteil an Übergewicht und Adipositas seit Jahren auf einem besorgniserregend hohen Niveau. Diese Entwicklung ist nicht nur ein gesellschaftliches, sondern vor allem ein gesundheitliches Warnsignal — denn Übergewicht, Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung erhöhen das Risiko für Stoffwechselstörungen und fördern die Entstehung einer Fettleber bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

MASLD: Wenn die Fettleber zur ernsthaften Erkrankung wird

Zu den häufig übersehenen Folgen eines ungesunden Lebensstils zählt die steatotische Lebererkrankung (SLD), umgangssprachlich auch Fettlebererkrankung genannt. Sie gehört in westlichen Industrienationen zu den häufigsten Lebererkrankungen und entsteht zunehmend im Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom – einer Kombination aus Risikofaktoren wie Übergewicht, (Prä-)Diabetes, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten. Die heute gebräuchliche Bezeichnung Metabolisch dysfunktions-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) betont diesen engen Zusammenhang mit Stoffwechselstörungen. Besonders tückisch: Die Erkrankung verursacht meist über einen langen Zeitraum keine Beschwerden. Entzündet sich eine MASLD im Verlauf, spricht man von einer Metabolisch-assoziierten Steatohepatitis (MASH), einer potentiell schwerwiegenden Form der Erkrankung.

MASH: Gefahr von Leberzellkrebs schon vor Zirrhose

Wie bei vielen chronischen Lebererkrankungen steigt im fortgeschrittenen Stadium einer Leberzirrhose auch das Risiko für die Entwicklung eines Leberzellkrebses (Hepatozelluläres Karzinom, HCC). Besonders alarmierend ist jedoch: Bei MASH kann ein Leberzellkrebs bereits entstehen, bevor überhaupt eine Zirrhose vorliegt. Damit zählt die Erkrankung zu den Leberleiden, die frühzeitig erkannt und konsequent behandelt werden müssen.

Gesündere Routinen fürs neue Jahr: Lebergesundheit im Fokus

Das Jahr 2026 bietet eine gute Gelegenheit für einen Neustart — hin zu mehr Lebergesundheit. „Der Beginn eines neuen Jahres ist eine gute Zeit, bisherige Gewohnheiten zu überdenken, bewusst die Gesundheit der Leber in den Mittelpunkt zu stellen – und dies im Idealfall an allen 365 Tagen jeden Jahres umzusetzen“, empfiehlt Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung und maßvoller Genuss sind zentrale Bestandteile für eine langfristig gesunde Leber. Besondere Vorsicht ist bei Getränken geboten: Zuckerhaltige Softdrinks sind klar mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer Fettlebererkrankung verknüpft und sollten daher möglichst reduziert werden. Ob Süßstoffe eine sichere langfristige Alternative darstellen, ist bislang nicht abschließend geklärt – gerade Menschen mit erhöhtem Fettleber-Risiko sollten daher maßvoll damit umgehen. Entscheidend bleiben stets die Gesamtenergiezufuhr, das individuelle Ernährungsverhalten und ein gesundes Körpergewicht.“

Welche konkreten Maßnahmen dabei besonders wirksam und leicht umzusetzen sind, zeigen die folgenden Punkte:

Ernährung bewusst gestalten

- Hochverarbeitete Produkte reduzieren: Möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel, Softdrinks und Fast Food konsumieren – sie enthalten meist große Mengen Zucker, Fett, Salz und schnell verfügbare Kohlenhydrate.
- Mediterrane Ernährung bevorzugen: Empfehlenswert ist eine traditionell-mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Nüssen, Vollkorngetreide und Fisch.

Mehr Bewegung in den Alltag integrieren

- Alltagswege aktiv gestalten: Treppen statt Aufzug, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder (kurze) Strecken zu Fuß zurücklegen.
- Aktiv im Büro: Beim Telefonieren aufstehen und herumlaufen; Kolleginnen und Kollegen persönlich im Büro aufsuchen, statt anzurufen.
- Gemeinsam starten: Verabredungen für Spaziergänge oder Joggingrunden erhöhen die Motivation und verringern die Ausfallquote.

Smarte Snack-Alternativen

- Zwischenmahlzeiten bewusst wählen: Die Versuchung kleiner süßer Snacks ist groß; und die Werbung suggeriert, dass solche „Zwischenmahlzeiten für Groß und Klein“ gesund sind.
- Gesundere Snack-Alternativen: Anstelle von Schokolade und Co. lieber zu Obst oder Gemüse greifen, etwa einem Apfel, einer Karotte oder Gurkenscheiben.

Gute Nachrichten für Kaffee-Fans

- Kaffee schützt die Leber: Studien zeigen, dass Kaffee die Leberfunktion unterstützen und das Risiko für MASLD, Leberzirrhose und Leberzellkrebs senken kann.
- Empfehlung der Fachgesellschaften: Für eine nachweisbare Schutzwirkung sollten täglich mindestens vier Tassen Kaffee konsumiert werden.

Diese Beispiele zeigen: Es braucht oft nur wenige bewusste Entscheidungen, um die eigene Leber nachhaltig zu entlasten und den Alltag deutlich gesünder zu gestalten. Vielleicht ist es gar nicht so schwer, im Jahr 2026 ein lebergesundes Leben zu führen. Weitere Fakten zur Leber, Hintergrundwissen und praxisnahe Ernährungsempfehlungen bieten die Experten-Publikationen 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). Journalisten können für ihre Berichterstattung

Rezensionsexemplare der Bücher per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.

Die Deutsche Leberstiftung bietet auch Kurzbroschüren zu den Themen „Leber und Fett“, „Leber und Alkohol“ sowie „Leber und Leberwerte“ für Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter <https://www.deutsche-leberstiftung.de>.

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 Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien – inzwischen in der 5., erweiterten und aktualisierten Auflage, 2025. Das Leber-Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].

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