

Leberfit ins neue Jahr: Deutsche Leberstiftung gibt Tipps für kleine Änderungen mit großer Wirkung

Hannover – Der Jahreswechsel bietet die perfekte Gelegenheit, gesündere Lebensgewohnheiten zu etablieren. Die Deutsche Leberstiftung rät, im neuen Jahr einem wichtigen Organ, das oftmals unbeachtet bleibt, besondere Aufmerksamkeit zu schenken: der Leber, dem zentralen Stoffwechselorgan des Körpers. Die Leber spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden, ist jedoch immer öfter von einer typischen „Wohlstandskrankheit“ betroffen, der Fettleber. In vielen Fällen ist eine Fettlebererkrankung unter anderem die Folge von falscher Ernährung, Stoffwechselstörungen und Übergewicht. Zum Jahreswechsel gibt die Deutsche Leberstiftung Tipps, wie das neue Jahr lebergesünder gestaltet werden kann.

Viele Menschen wissen, dass sie gesünder und besser leben könnten – und vielleicht auch müssten. Traditionell ist ein Jahreswechsel ein guter Startpunkt, um Neujahrsvorsätze festzulegen und endlich etwas zu ändern. Für das Jahr 2025 ist vielen der Vorsatz, mehr Sport zu treiben, wichtig. Dieser belegt laut einer Umfrage von Statista, die bis Anfang November zu den beliebtesten guten Vorsätzen durchgeführt wurde, mit 55 Prozent sogar den ersten Platz. Gesündere Ernährung ist auf Platz drei der beliebtesten Neujahrsvorsätze.

Offensichtlich ist vielen Menschen bewusst, wie entscheidend der Lebensstil für ihre Gesundheit ist. Warum es auch speziell für die Lebergesundheit so wichtig ist, sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren, erklärt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „Die steatotische Lebererkrankung, kurz SLD (Fettlebererkrankung), zählt zu den am meisten unterschätzten Gesundheitsrisiken. In der westlichen Welt ist die SLD die häufigste Ursache für eine Leberentzündung und sie kann verschiedene Ursachen haben. Immer öfter tritt sie im Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom auf, das durch eine erworbene Fehlregulation des Stoffwechsels entsteht. Das Metabolische Syndrom beschreibt eine Kombination aus metabolischen und kardiovaskulären Risikofaktoren wie (Prä-)Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Triglyceride und erhöhtes LDL-Cholesterin. Auch die Metabolische dysfunktions-assoziierte steatotische Lebererkrankung, kurz MASLD, zählt, wie es die neu eingeführte Bezeichnung beschreibt, zu den Krankheitsbildern des Metabolischen Syndroms. Wenn sich eine MASLD im Krankheitsverlauf, der in den meisten Fällen ohne typische Symptome bleibt, entzündet, spricht man von einer Metabolisch-assoziierten Steatohepatitis, kurz MASH.“

Eigentlich ist die Ausgangslage für den Start in ein lebergesünderes Leben gar nicht so schlecht: Eine Lebensstil-Änderung mit gesünderer Ernährung und mehr Bewegung wollen viele Menschen umsetzen. Die Medizin hat Fettlebererkrankungen intensiv erforscht und als großes Gesundheitsproblem identifiziert. Die Therapie der MASLD und der MASH besteht neben der Behandlung der bekannten Begleiterkrankungen in einer langfristigen Lebensstil-Änderung. Doch das ist – und war – offensichtlich nicht so einfach: Bereits Konfuzius, ein chinesischer Philosoph, Politiker und Lehrer, beschrieb das so: „Am Baum der guten Vorsätze gibt es viele Blüten, aber wenig Früchte.“

Oftmals scheitert die Realisierung eines gesünderen Lebensstils daran, dass Menschen gar nicht genau wissen, welche Faktoren zu einer gesünderen Ernährung gehören. Bereits durch kleine, aber

wirkungsvolle Veränderungen in der Ernährung und im Alltag können Menschen dazu beitragen, ihre Leber zu schützen.

Um eine leberfreundliche Ernährung und ein aktiveres Leben zu fördern, empfiehlt die Deutsche Leberstiftung folgende Schritte, die einfach in den Alltag zu integrieren sind:

Reduzierung von Zucker, gesättigten Fettsäuren und Fertigprodukten

Eine Reduzierung des Konsums von zuckerhaltigen Lebensmitteln und gesättigten Fettsäuren kann die Leber entlasten und zur Gesundheit beitragen. Verzichten sollte man auf Fertigprodukte und fettes Fleisch.

Mehr Obst und Gemüse

Eine Ernährung, die reich an frischem, zuckerarmem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und unterstützt die Leberfunktion. Obst sollte immer gegessen, nicht „getrunken“ werden: Smoothies aus Früchten beinhalten deutlich mehr Fructose als man über den Verzehr von rohem Obst zu sich nehmen würde.

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken hilft, den Körper zu entgiften und die Leber bei ihren Funktionen zu unterstützen. Vermeiden sollte man Softdrinks, da diese hoch konzentrierte Fructose enthalten. Neue Forschungsergebnisse belegen, dass auch Kaffee die Gesundheit der Leber unterstützen kann.

Maßvoller Alkoholkonsum

Ein bewusster und maßvoller Umgang mit Alkohol ist entscheidend für die Lebergesundheit. Empfehlenswert ist zudem, regelmäßig alkoholfreie Tage einzulegen. Am besten ist es, gar keinen Alkohol zu trinken. Man sollte nie vergessen, dass Alkohol ein starkes Zell- und Nervengift ist.

Sport und mehr Bewegung im Alltag

Gemeinsam macht es mehr Spaß: Für eine Joggingrunde oder den Spaziergang kann man sich verabreden, das erhöht die Motivation und senkt die Ausfallquote. Um von „A nach B“ zu gelangen, gibt es fast immer alternative, förderliche Fortbewegungsmöglichkeiten. Beispielsweise kann man anstatt des Fahrstuhls die Treppe nehmen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen. Und im Büro kann man – wenn möglich – beim Telefonieren herumgehen und anstatt den Kollegen anzurufen, bringt ein persönlicher Besuch im Büro eine Etage tiefer zusätzliche Bewegungseinheiten.

Vorsicht vor Falschinformationen zum Thema Ernährung

„Das neue Jahr bietet eine gute Gelegenheit, um bewusstere Entscheidungen für die Gesundheit zu treffen, insbesondere in Bezug auf die Lebergesundheit“, sagt Prof. Manns und warnt, dass speziell beim Thema gesunde Ernährung viele Fake News und Mythen kursieren: „Eine aktuelle Studie belegt, dass besonders junge Menschen, die viel Zeit in den sozialen Medien verbringen, Falschinformationen zum Thema Ernährung glauben. Beispielsweise wird dort häufig das Thema geringes Körpergewicht mit Gesundheit gleichgesetzt und es werden Modediäten propagiert, die nur eine radikale Gewichtsabnahme ohne gesundheitliche Aspekte in den Vordergrund stellen. Gerade bei dem wichtigen Thema Ernährung sind verlässliche und evidenzbasierte Informationen von großer Bedeutung.“

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: www.deutsche-leberstiftung.de.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNG

„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].

Journalisten können für ihre Berichterstattung ein Rezensionsexemplar per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.