

So wird Weihnachten nicht zum Risiko für die Lebergesundheit: Deutsche Leberstiftung gibt Tipps

„Alle Jahre wieder ...“ Dem bekannten Weihnachtslied kommt - schaut man auf die aktuell steigenden Corona-Zahlen - eine weitere Bedeutung zu: Wie im vergangenen Jahr wird auch die kommende Advents- und Weihnachtszeit Corona-bedingt von besonderen Maßnahmen und Einschränkungen geprägt sein. Viele Deutsche haben in der Pandemie zugenommen und den sogenannten „Corona-Speck“ zugelegt. Damit die adventliche Kombination aus wenig Aktivität und viel Leckerei nicht zusätzlich zur Gewichtszunahme führt und damit die Lebergesundheit gefährdet, gibt die Deutsche Leberstiftung Tipps für die kommenden Advents- und Feiertage.

Seit dem Martinstag am 11. November läuft in Deutschland die „Gänsesaison“. Ob zu Hause oder im Restaurant, der beliebte Gänsebraten kommt traditionell auf viele Teller, im Jahr 2020 waren es nach Angaben des Statistischen Bundesamtes insgesamt 21.589 Tonnen. Und auch die Zahlen für die süße Weihnacht sind beeindruckend, beispielsweise wurden im vergangenen Jahr laut Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) 100 Millionen Schoko-Weihnachtsmänner verzehrt.

Schon immer wurde in der Advents- und Weihnachtszeit viel – und häufig viel zu viel – gegessen. Bereits vor einigen Jahren lieferten britische Forscher einen Erklärungsansatz, den sie den „Variety effect“, also „Vielfalts-Effekt“ nannten: Je größer das Angebot unterschiedlicher Lebensmittel auf dem Tisch ist, desto mehr wird gegessen. Die sogenannte wahrnehmungsspezifische Sättigung bewirkt, dass unser Bedürfnis, ein bestimmtes Nahrungsmittel zu konsumieren, sinkt, während wir es verspeisen. Wenn jedoch wie bei den meisten Festessen in der Weihnachtszeit weitere Alternativen auf dem Tisch stehen, erfolgen weitere Stimulationen – und es wird weiter gegessen.

In diesem Jahr sieht der Leberexperte und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Prof. Dr. Michael P. Manns, die möglichen gesundheitlichen Folgen der Adventszeit und des weihnachtlichen Schlemmens besonders kritisch: „Auch wenn die bislang veröffentlichten Ergebnisse der verschiedenen Studien bei den Angaben des konkreten Kilozuwachses bei Kindern und Erwachsenen während der Pandemie variieren, kann man davon ausgehen, dass sich der bereits vor der Pandemie deutlich erkennbare Anstieg der Zahl übergewichtiger Menschen weiter manifestiert hat. Kinder und Erwachsene nehmen zu viele Kalorien auf, immer öfter auch flüssig über zuckerhaltige Getränke. Es gibt immer mehr Arbeitsplätze, die nur zu einer geringen körperlichen Aktivität führen. Auch Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit sitzend am Computer oder mit dem Mobiltelefon.“

Damit es in den kommenden Wochen nicht zu einer weiteren Gewichtszunahme kommt, sollte über ein verändertes Ess- und Trinkverhalten nachgedacht werden. Oftmals werden tradierte Muster beispielsweise beim Ausrichten der Festtagsspeisen nur weitergeführt, weil es „schon immer so“ war. Die fettigen und süßen Gerichte, die nach alten Rezepten zubereitet werden, vergrößern oftmals das Risiko für Übergewicht. Starkes Übergewicht ist eine der Hauptursachen für die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD), der bei Erwachsenen und Kindern am stärksten zunehmenden Lebererkrankung in Deutschland. Eine Fettleber kann sich entzünden (Fettleberhepatitis) und aus einer chronischen Leberentzündung kann sich eine

Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) entwickeln, die eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) zur Folge haben kann. Die Fettleberhepatitis führt zu einem erhöhten Risiko, einen Leberzellkrebs zu entwickeln. Und wir dürfen nicht vergessen, dass starkes Übergewicht gleichzeitig auch einer der Risikofaktoren für einen schweren COVID-19-Verlauf ist.“

Die von Prof. Manns angesprochenen alternativen Möglichkeiten beim Essen und Trinken während der Advents- und Weihnachtszeit – und selbstverständlich auch während der anderen elf Monate im Jahr – sind vielfältig: Das Wichtigste ist Maßhalten. Auch langsam und bewusst zu essen ist entscheidend, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach circa 15 Minuten ein. Salate, leichte Suppen und Gemüse sind gesunde und kalorienarme Bestandteile einer Mahlzeit. Auf bunten Tellern sollten Nüsse, Trockenfrüchte und frische Früchte den größten Anteil ausmachen. Und beim selber Backen hat man die Möglichkeit, den Zuckeranteil zu reduzieren oder mit einer Zuckeralternative zu arbeiten. Damit nicht nur die reine Schokolade verzehrt wird, können auch Erdbeeren oder Weintrauben auf Spieße gesteckt werden und in flüssige Schokolade gedippt werden.

Ganz wichtig ist zudem ausreichende Bewegung. Anstatt sich vor den Fernseher oder den Computer zu setzen, sollte nach den Mahlzeiten ein ausgiebiger Spaziergang an der frischen Luft oder eine Radtour gemacht werden.

Wie gefährlich fehlende Bewegung gerade in der Vorweihnachtszeit und während der Festtage sein kann, erklärt Prof. Manns: „Eine dänische Studie belegt, dass die Gesamt-Cholesterol-Werte nach Weihnachten und Neujahr oft erhöht sind. Der LDL-Wert – Low Density Lipoprotein, das „schlechte Cholesterin“ – war sogar um 20 Prozent erhöht. Der Anteil des LDL-Cholesterins ist ein entscheidender Faktor bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Fettstoffwechselstörung gilt als eine der größten Risikofaktoren für die Entstehung von Arteriosklerose, besser bekannt als Verkalkung der Blutgefäße. Obwohl Weihnachten eigentlich das Fest der Liebe sein soll, wird es immer mehr zum Fest der ungesunden Ernährung. Wer seinen Liebsten wirklich mit einem Geschenk etwas Gutes tun möchte, das sich nachhaltig positiv auf die Gesundheit und speziell auf die Lebergesundheit auswirken kann, der verschenkt „Das Leber-Buch“, das kürzlich in der vierten, aktualisierten und deutlich erweiterten Auflage erschienen ist. Verständlich und anschaulich erläutert der bewährte Ratgeber aktuell und umfassend die lebenswichtigen Aufgaben sowie die möglichen Erkrankungen der Leber und die entsprechenden Behandlungen. Und auch das wichtige Thema Ernährung wird in der neuen Auflage ausführlich behandelt. Nur wer gut über seinen Körper und die Organfunktionen informiert ist, kann ein lebergesundes Leben führen.“

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte 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. Weitere Informationen zur Stiftung unter <https://www.deutsche-leberstiftung.de>. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

BUCHTIPP: Jetzt in der vierten, aktualisierten und erweiterten Auflage: „Das Leber-Buch“ informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien. Es ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 19,99 [D]. Weitere Informationen: <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch>. Sie können ein

Rezensionsexemplar per Mail an asche@humboldt.de (Frau M. Asche) anfordern.