

Süßigkeiten ganz oben auf der Weihnachtswunschliste – so belastet Weihnachten die Leber

Süßigkeiten stehen bei Frauen auf den Wunschzetteln für Weihnachten 2019 ganz oben. Und für das Festtagsessen sollen 116 Euro pro Haushalt ausgegeben werden. Dies sind aktuelle Ergebnisse der „Deloitte Christmas Survey 2019“, einer repräsentativen Umfrage der Agentur Deloitte zum Konsumentenverhalten zur Weihnachtszeit in Deutschland. Offensichtlich gehört auch in diesem Jahr bei vielen Menschen wieder hochkalorisches Schlemmen zum Fest der Feste. Auf die Risiken für die Lebergesundheit und den Anstieg von nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen (NAFLD) durch zu viel Süßes, Fetttes und Alkoholisches macht die Deutsche Leberstiftung vor dem Start der Advents- und Weihnachtszeit aufmerksam.

Das Argument, eine Gewichtszunahme im Winter sei genetisch bedingt, hört man immer wieder – es ist jedoch eine Legende. Unsere Vorfahren mussten sich für die Winterzeit ganz bewusst ein paar Pfunde mehr anfuttern, denn bei Eis und Schnee war das Nahrungsangebot geringer. Dieses Problem existiert heutzutage nicht mehr, im Gegenteil: Supermärkte und Discounter stocken die Sortimente bereits lange vor der Adventszeit auf: Weihnachtskuchen, Gänsebraten, Stollen, Glühwein und verschiedene Saison-Süßigkeiten erweitern das Lebensmittelangebot. Gleichzeitig nehmen die sportlichen Aktivitäten in den Wintermonaten und speziell in der Weihnachtszeit bei vielen Menschen eher ab. Die Folge ist eine Gewichtszunahme von bis zu 0,9 Kilogramm, die in verschiedenen Studien belegt wurde.

„Manche Menschen konsumieren allein am Weihnachtstag bis zu 6.000 Kalorien, was dem dreifachen der empfohlenen Tageszufuhr entspricht und speziell unser wichtiges Stoffwechselorgan Leber extrem belastet“, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und ergänzt: „Es gibt Menschen, die nicht mehr wissen, was eine normale Portion ist. Sie können Hunger von Appetit nicht mehr unterscheiden und nehmen zu – dieses Problem besteht nicht nur an den Festtagen. Übergewicht ist eine der Hauptursachen für die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung, der 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.“

Auch wenn es für viele noch so verlockend ist, die kompletten Festtage vor dem Fernseher und an der reich gedeckten Tafel zu verbringen, es geht auch anders: Ein gemeinsamer Weihnachtsspaziergang ist nach dem reichhaltigen Festessen ein Ausgleich, der den Kreislauf in Schwung bringt und die Kommunikation fördert. Viele nutzen die Feiertage auch, um endlich mal wieder auszuschlafen, dann bietet es sich an, beispielsweise das Frühstück ausfallen zu lassen und so die Kalorien einer Mahlzeit einzusparen.

Leberexperte Professor Manns weist bewusst noch auf einen weiteren Zeitraum im Jahr hin, der mindestens ebenso entscheidend für die Entstehung von Übergewicht und damit verbundenen Lebererkrankungen ist: „Es sind auch die gut 350 Tage zwischen Neujahr und Weihnachten, an denen sich immer mehr Kinder und Erwachsene in Deutschland ungesund ernähren und sich

gleichzeitig zu wenig bewegen. Auch hier ist ein Umdenken notwendig.“ Jeder erwachsene Mensch kann eigenverantwortlich handeln und hat jeden Tag die Chance, sich gesund zu ernähren und möglichst auf Alkohol zu verzichten. Ganz egal ob nun ein Festtag ist, eine Familienfeier, das Betriebsfest oder was auch immer. Mit richtiger Ernährung, die konsequent und langfristig eine Reduzierung des Verzehrs von Kohlenhydraten, gesättigten Fetten sowie Fruchtzucker und insgesamt eine Verringerung der Kalorienzufuhr umfasst, kann eine Leberverfettung verhindert werden. Damit es erst gar nicht zu einer vermehrten Fettablagerung in den Leberzellen und zu einer Ausbildung einer Fettleber kommt.

Auf dem dritten Platz der diesjährigen Wunschzettel stehen laut der „Deloitte Christmas Survey 2019“ sowohl bei Frauen als auch bei Männern Bücher. „Mein Geschenktipp ist ‚Das Leber-Buch‘ der Deutschen Leberstiftung“, sagt Professor Manns. „Verständlich und anschaulich erläutert das Buch die lebenswichtigen Aufgaben der Leber. Es informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien. Die Lektüre kann ein Anstoß für eine Lebensstiländerung sein und dazu beitragen, dass dem lebenswichtigen Organ mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird.“

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/>