Deutsche Leberstiftung

Presseinformation
29. November 2024 / 4 Seiten

Genussvoll und lebergesund durch die Weihnachtszeit: Die Deutsche Leberstiftung gibt Tipps für Advent und Feiertage

Die Adventszeit beginnt Anfang Dezember. Obwohl es eigentlich eine geruhsame und besinnliche Zeit sein soll, bedeutet sie für viele Menschen eher Stress – viele Entscheidungen und Planungsarbeit stehen an: Geschenke, Weihnachtsbaum, Planung der Familienfeste und -besuche und vieles mehr. Gestresst wird in dieser Zeit häufig auch die Leber. Die vorweihnachtliche und „feierliche" Ernährung stellt oftmals eine besondere Herausforderung für unsere Lebergesundheit dar. Die Deutsche Leberstiftung gibt deshalb Tipps, wie Genuss in der Adventszeit und an den Festtagen möglich ist, ohne die Lebergesundheit zu belasten.

„Unsere Leber ist ein unglaublich vielseitiges, lebenswichtiges Organ und spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. In jeder Minute werden 1,5 Liter Blut durch die Leber gepumpt, das ergibt fast 2.000 Liter Blut an einem Tag. Mit einem Gewicht von etwa 1,5 Kilogramm ist die Leber das schwerste und größte innere Organ – schwerer als Lunge, Gehirn oder Herz. Besonders in der Adventszeit und an den Festtagen ist die Leber oft erhöhten Belastungen ausgesetzt", erklärt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und empfiehlt, das traditionelle Ess- und Trinkverhalten zu überdenken: „Für die Leber sind die Adventszeit und die Festtage ein Stress- und Risikofaktor; sie leidet durch den Verzehr von zu viel Süßem, Fettem und Alkoholischem – bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Doch mit ein paar einfachen Tipps kann jeder seine Leber entlasten und die Weihnachtszeit ohne Reue genießen."

Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts Appinio hat auch Weihnachten 2024 für viele Menschen eine große Bedeutung: 83 Prozent der Befragten planen, Weihnachten zu feiern. Und dazu gehört traditionell in vielen Fällen, dass zu viel und zu ungesund gegessen sowie mehr Alkohol getrunken wird – und es so unter anderem zu einer Gewichtszunahme kommt.

Dabei ist bereits mehr als die Hälfte der Deutschen zu dick. Neben mangelnder Bewegung zählt ungesunde Ernährung in den meisten Fällen zu den Ursachen für Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit), die Risikofaktoren für Fettlebererkrankungen wie der Metabolischen dysfunktions-assoziierten steatotischen Lebererkrankung (*Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease* – MASLD) sind und im Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom auftreten. Das Metabolische Syndrom beschreibt eine Kombination aus metabolischen und kardiovaskulären Risikofaktoren wie (Prä-)Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Triglyceride und erhöhtes LDL-Cholesterin. Wenn sich die Fettleber, die in Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom entstanden ist, entzündet hat, spricht man von einer Metabolischen dysfunktions-assoziierten Steatohepatitis (*Metabolic Dysfunction-associated Steatohepatitis* – MASH).

Damit die Adventszeit und die Festtage in diesem Jahr nicht zu einer zusätzlichen Belastung für die Leber führen, gibt die Deutsche Leberstiftung folgende Tipps für eine leberfreundliche Advents- und Weihnachtsplanung:

Genuss in Maßen und Neues probieren

Auf traditionelle Weihnachtsgerichte und Süßigkeiten muss man nicht immer ganz verzichten. Hier macht die Menge oft einen Unterschied. Kleine Portionen helfen, die Leber nicht zu überfordern. Oder einfach mal etwas Neues probieren und fettarme Alternativen wählen: Besonders fette Speisen wie Gänsebraten belasten die Leber. Stattdessen bieten sich fettärmere Alternativen wie Putenbrust oder Lachs an. Auch bei Beilagen können Gemüsegerichte den Kalorien- und Fettgehalt der Mahlzeit reduzieren. Als Vorspeisen sind leichte Suppen und frische Salate empfehlenswert. Anstatt süße Desserts zu servieren, können auch Obststücke auf Spieße gesteckt und in flüssige Schokolade gedippt werden.

Alkoholkonsum begrenzen

Alkohol zählt zu den größten Risikofaktoren für die Lebergesundheit. Während der Feiertage (und nicht nur dann) ist es sinnvoll, Alkohol in Maßen zu konsumieren und regelmäßig alkoholfreie Tage einzulegen. Alternativen wie alkoholfreier Punsch oder Wasser mit Zitronenscheiben bieten Geschmack ohne Risiko und sind keine zusätzliche Belastung für die Leber. Zudem fördert eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr den Stoffwechsel und unterstützt die Leber bei ihren zahlreichen Funktionen.

Ganz wichtig und einfach zu realisieren: Bewegung

Spaziergänge oder leichte Sporteinheiten an den Feiertagen fördern den Stoffwechsel und entlasten die Leber. Schon eine kurze Bewegungseinheit, wie ein Spaziergang nach dem Essen, kann helfen, überschüssige Kalorien abzubauen und ist gleichzeitig gut für das Immunsystem.

Gutes tun: Lebergesundheit verschenken

„Das große Kochbuch für die Leber" der Deutschen Leberstiftung ist ein sinnvolles Geschenk und zeigt, dass die Gesundheit des Beschenkten besonders wichtig ist. Das Kochbuch bietet wichtige Informationen und neue Ideen für eine lebergesunde Ernährung. Es richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren.

Lebergesundheit – nicht nur in der Weihnachtszeit ein Thema

„Es ist wichtig, nicht nur in der Weihnachtszeit auf eine gesunde Ernährung zu achten. Eine dauerhaft leberfreundliche Ernährung, Gewichtsabnahme, regelmäßige Bewegung und maßvoller Alkoholkonsum oder Alkoholverzicht sind an allen Tagen des Jahres die entscheidenden Faktoren, um die Lebergesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen", betont Prof. Manns.

Die Deutsche Leberstiftung bietet Kurzbroschüren zu den Themen „Leber und Fett" sowie „Leber und Leberwerte" für Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter 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: 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.

Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | presse@deutsche-leberstiftung.de