Deutsche Leberstiftung

Presseinformation
14. April 2025 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum „World Liver Day“: gesunde Ernährung als Prävention gegen Fettleber und Co.

Der *World Liver Day* ist eine Kampagne einer Koalition globaler Verbände, die sich der Erforschung der Leber und Lebererkrankungen widmen und gemeinsam daran arbeiten, das Bewusstsein für das lebenswichtige Organ zu schärfen und die Lebergesundheit weltweit zu fördern. Unter dem Motto „Food is Medicine“ („Ernährung ist Medizin“) stellt der Aktionstag am 19. April 2025 den Zusammenhang zwischen Ernährung und Lebergesundheit in den Fokus. Anlässlich des *World Liver Day* macht auch die Deutsche Leberstiftung auf die zentrale Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Lebergesundheit aufmerksam.

Die Steatotische Lebererkrankung, kurz SLD, (Fettlebererkrankung) zählt zu den am meisten unterschätzten Gesundheitsrisiken und ist die häufigste Ursache für eine Leberentzündung in der westlichen Welt. Eine SLD kann unterschiedliche Ursachen haben. Zunehmend tritt sie in Verbindung mit dem Metabolischen Syndrom auf, das durch eine gestörte Stoffwechselregulation entsteht. Mehr als ein Drittel der erwachsenen Weltbevölkerung ist bereits von einer Metabolischen dysfunktions-assoziierten steatotischen Lebererkrankung, kurz MASLD, betroffen.

Entzündet sich eine Fettleber, die durch das Metabolische Syndrom verursacht wurde, spricht man von einer Metabolischen dysfunktions-assoziierten Steatohepatitis (MASH). Bei einer MASH kann ein Hepatozelluläres Karzinom (HCC) entstehen – sogar bevor eine Zirrhose auftritt.

Eine MASLD entwickelt sich meist unbemerkt, da sie anfangs keine Symptome verursacht. Dadurch kann die Erkrankung über Jahre oder sogar Jahrzehnte fortschreiten, bis erste Komplikationen wie eine MASH auftreten.

Wie dieses große Zeitfenster für eine frühzeitige Diagnose und gezielte therapeutische Maßnahmen genutzt werden kann, erläutert Leberexperte und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung Prof. Dr. Michael P. Manns: „Das Screening von Risikogruppen kann bereits in der hausärztlichen Praxis erfolgen. Dazu gehören die Bestimmung der Leberwerte im Blut (GPT, GOT und gGT), Ultraschall-Untersuchungen sowie der Fibrose-4-Score, der aus dem Lebensalter, dem Verhältnis von GOT zu GPT im Serum und der Thrombozytenzahl berechnet wird. Bei Verdachtsfällen und zur genaueren Risikoeinschätzung können zudem Elastographie und Biopsie eingesetzt werden. Die Behandlung von MASLD und MASH konzentriert sich vor allem auf die Therapie begleitender Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Adipositas. Das vorrangige Ziel bleibt jedoch eine langfristige Lebensstil-Änderung. MASLD und MASH sind in erster Linie Wohlstandserkrankungen der westlichen Industrienationen, bedingt durch einen modernen Lebensstil mit zu wenig Bewegung und einem Überangebot an kalorienreicher Nahrung, insbesondere Kohlenhydraten und Fructose."

Ernährung und Bewegung für die Lebergesundheit

Eine ausgewogene Ernährung kann die Leberfunktion unterstützen und das Risiko von Stoffwechselproblemen senken. So tragen überwiegend unverarbeitete Lebensmittel und Gerichte mit wenig Zucker und gesättigten Fettsäuren, aber reich an Polyphenolen (sekundären Pflanzenstoffen) und gesunden Fetten maßgeblich zur Lebergesundheit bei.

Bereits eine Gewichtsreduktion von fünf bis zehn Prozent des Körpergewichts kann die Leberverfettung signifikant verringern, Entzündungen reduzieren und frühe Leberschäden sogar rückgängig machen. Besonders die mediterrane Ernährung, die viele gesunde Fette und wertvolle Nährstoffe enthält, verbessert die Insulinsensitivität und schützt die Leber – so haben kleine Anpassungen eine große Wirkung.

Auch andere Ernährungsansätze wie kohlenhydratarme Diäten und intermittierendes Fasten scheinen zur Reduzierung von Leberfett und die Verbesserung der Leberwerte beizutragen. Die langfristige Wirksamkeit dieser Diäten muss jedoch weiter erforscht werden.

Für Kaffee-Liebhaber gibt es gute Nachrichten: Generell kann Kaffeekonsum aufgrund seiner positiven Wirkung auf die Leber und das Herz-Kreislaufsystem empfohlen werden. Auch der Verzicht auf Rauchen und Alkohol schont die Leber.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der nicht-medikamentösen Maßnahmen ist regelmäßige körperliche Aktivität und mehr Bewegung im Alltag. Oft gibt es gesündere Alternativen zur gewohnten Fortbewegung: Man kann beispielsweise die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen. Auch im Büro lässt sich Bewegung integrieren – etwa indem man beim Telefonieren aufsteht und sich bewegt oder statt des Anrufs einen kurzen Besuch im Büro der Kollegin macht. Für Joggingrunden oder Spaziergänge kann man sich außerdem verabreden, was die Motivation steigert und die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man dabeibleibt.

„Das große Kochbuch für die Leber" – genussvoll essen und die Leber schützen

„Das große Kochbuch für die Leber" der Deutschen Leberstiftung bietet eine wertvolle Orientierung für alle, die ihre Lebergesundheit aktiv unterstützen möchten. Das Buch kombiniert wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen mit schmackhaften, alltagstauglichen Rezepten. Es richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit Fettleber(erkrankung), Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden wichtige Informationen und zahlreiche Rezepte für eine bedarfsgerechte Ernährung.

Entstanden ist es in der Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams, dem unter anderem Diätassistenten, Ernährungsfachkräfte und Ärzte angehörten. Von leichten, nährstoffreichen Gerichten bis hin zu köstlichen Leckereien – die Rezepte sind speziell darauf ausgerichtet, die Leber zu entlasten und zu stärken. Dabei stehen unverarbeitete Lebensmittel, gesunde Fette, wenig Zucker und eine ausgewogene Nährstoffzufuhr im Fokus.

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 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 Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare der Bücher 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