

Presseinformation

1. März 2024 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum Tag der gesunden Ernährung: Auch für die Leber ist Ernährung ein „Top-Thema“

Ernährung und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit sind wichtige Themen. Mit dem „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März 2024 stellt der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) zum 27. Mal diesen Lebensbereich in den Fokus der Öffentlichkeit. Unter dem Motto: „Laborwerte richtig verstehen“ wird auf das Thema aufmerksam gemacht. Die Deutsche Leberstiftung unterstützt den Aktionstag und informiert über den direkten Zusammenhang von Ernährung und Lebergesundheit sowie über die Wichtigkeit der Leberwerte im Blut.

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Neben mangelnder Bewegung zählt ungesunde Ernährung in den meisten Fällen zu den Ursachen für Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit). Ob Fertiggericht, Chips oder Wurst, immer häufiger essen Kinder und Erwachsene sogenannte hochverarbeitete Nahrungsmittel (*ultra-processed food*, UPF). Bei Lebensmitteln, die in dieser Klassifikationsstufe geführt werden, kommen bei der Herstellung kaum noch rohe Lebensmittel zum Einsatz. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Extrakten, Aromen, Emulgatoren und Farbstoffen – das Ergebnis sind geschmacksintensive Endprodukte.

Und diese hochverarbeiteten Nahrungsmittel, die bereits etwa 50 Prozent der Energieaufnahme von Erwachsenen ausmachen, sind extrem ungesund: Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass ein erhöhter Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel, der häufig mit dem Verzehr von stark zuckerhaltigen Softdrinks einhergeht, die Entstehung von Übergewicht und Adipositas begünstigt.

Ernährung und Lebergesundheit

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers, daher hat die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit dieses lebenswichtigen Organs. Viele Lebererkrankungen sind in unserer modernen westlichen Lebensweise begründet und entstehen durch Über- und Fehlernährung. Eine falsche Ernährung und mangelnde Bewegung sowie Übergewicht begünstigen die Entstehung von Erkrankungen der Leber und auch der Galle. Wenn mehr Energie aufgenommen als eigentlich benötigt wird, wird diese überflüssige Energie unter anderem in der Leber gespeichert. Schon vor der Entwicklung von sichtbarem Übergewicht kann dies zu einer Leberverfettung führen. Aber auch die Art der zugeführten Nährstoffe kann die Verfettung der Leber beeinflussen. Vor allem die übermäßige Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten (besonders Glukose, Saccharose und Fruktose) und gesättigten Fettsäuren ist für die Entwicklung einer Leberverfettung verantwortlich.

„Zu den dadurch entstehenden Fettlebererkrankungen gehören die Metabolischen dysfunktions-assoziierten steatotischen Lebererkrankungen (*Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease – MASLD*), die im Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom auftreten“, erläutert Prof. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „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 Metabolisch-assoziierten Steatohepatitis (*Metabolic Dysfunction-associated Steatohepatitis – MASH*).“

Eine gesunde Ernährung ist ein besonders wichtiger Baustein für die Behandlung dieser Erkrankungen – und die Gesunderhaltung der Leber. Lebergesunde Ernährung ist ausgewogen und vollwertig. Eine kohlenhydratarme Ernährung mit frischen und natürlichen Lebensmitteln, vor allem mit frischem Gemüse, ergänzt durch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte ist dabei empfehlenswert. Als Fett sollten Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen genutzt werden. Verzichten sollte man auf Fertigprodukte, fettes Fleisch und Alkohol. Beim Obst sollten zuckerarme Sorten bevorzugt werden – und Obst sollte gegessen,

nicht getrunken werden. Die vermeintlich gesunden Smoothies aus Früchten beinhalten deutlich mehr Fruktose als man über den Verzehr von rohem Obst zu sich nehmen würde.

Angepasste Ernährung kann den Gesundheitszustand der Betroffenen entscheidend verbessern; bei den Fettlebererkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Oftmals fehlt es für eine lebergesunde Ernährung an praktischer Hilfe. Aus diesem Grund hat die Deutsche Leberstiftung „Das große Kochbuch für die Leber“ herausgegeben. Das Kochbuch richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Entstanden ist es in der Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams, dem unter anderem Diätassistenten, Ernährungsfachkräfte und Ärzte angehörten. Das Besondere an dem Kochbuch ist, dass es erklärt, wie man die aktuellen wissenschaftlichen hepatologischen Erkenntnisse individuell und schmackhaft im praktischen Leben umsetzen kann. In dem Kochbuch finden sich unter anderem Rezepte für lebergesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten, Gebäck und Getränke. Damit kann es eine gute Unterstützung zur (leber-)gesunden Ernährung sein.

Leberwerte im Blut

Erkrankungen der Leber wie die Fettlebererkrankungen werden häufig erst spät erkannt, weil die Leber bei Erkrankung keinen Schmerz verursacht. Symptome treten nicht immer auf und sind eher unspezifisch – wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder ein Druckgefühl im Oberbauch. Viele Lebererkrankungen können im frühen Stadium aber gut behandelt werden oder lassen sich durch eine Änderung des Lebensstils gut beeinflussen; eine frühe Diagnose ist daher sehr wichtig.

Erkennen kann man Erkrankungen der Leber meist über die Leberwerte im Blut. Die Leberwerte sind bestimmte Enzyme, die an den Stoffwechselabläufen in der Leber beteiligt sind und von Leberzellen ins Blut freigesetzt werden. Die wichtigsten Leberwerte im Blut sind GPT, GOT und gGT. Veränderte Leberwerte im Blut können auf eine Lebererkrankung hinweisen. Die Ursache für diese Veränderung sollte deshalb immer abgeklärt werden.

„Aus diesem Grund unterstützt die Deutsche Leberstiftung das Thema ‚Laborwerte richtig verstehen‘ des diesjährigen Tages der gesunden Ernährung nachdrücklich“, sagt Prof. Michael P. Manns. „Neben der Früherkennung werden Laborwerte unter anderem auch für die Beobachtung von Therapien benötigt. Ihre Bedeutung darf nicht unterschätzt werden.“

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 www.deutsche-leberstiftung.de. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„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].



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien, 4. erweiterte und aktualisierte Auflage September 2021 und ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 19,99 [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