

## Presseinformation

21. November 2022 / 4 Seiten

---

### **Deutsche Leberstiftung rät für die Advents- und Weihnachtszeit zur Abkehr von „The same procedure as every year“**

Dass die Advents- und Weihnachtszeit häufig mit Stress verbunden ist und negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben kann, wissen mittlerweile viele Menschen. Nicht immer stehen Ruhe und Besinnlichkeit im Fokus der Vorweihnachtszeit und der Festtage. Doch oftmals sind Advent und Weihnachten nicht nur für die Psyche problematisch: Auch die Leber leidet durch den Verzehr von zu viel Süßem, Fettem und Alkoholischem – bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Anlässlich der bevorstehenden Advents- und Weihnachtszeit rät die Deutsche Leberstiftung zur Abkehr von „The same procedure as every year“ auch beim Essen, Naschen und Trinken.

Bereits am 3. November startete der erste Weihnachtsmarkt in Deutschland. Und spätestens zum ersten Advent am letzten Novemberwochenende werden auch alle weiteren Weihnachtsmärkte in Deutschlands Städten und Dörfern mit Glühwein, Bratwurst und Zuckerwatte zu einem Besuch einladen. Mit dem Martinstag am 11. November startete in Deutschland traditionell die „Gänsebraten-Saison“: Laut einer aktuellen Meldung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wurden im Jahr 2021 rund 18.200 Tonnen importiertes und knapp 2.600 Tonnen in Deutschland produziertes Gänsefleisch verzehrt. In den Supermärkten liegen Weihnachtssüßigkeiten teilweise schon ab Ende August in den Regalen – und werden auch so früh von den Kunden gekauft. Das Fest der Liebe wird immer mehr zum Fest des Essens.

Und das wird offenbar auch in diesem Jahr so sein: Obwohl viele Menschen angesichts der Inflation auch bei den Ausgaben für Weihnachten sparen wollen, planen nur wenige, den Rotstift beim Weihnachtessen anzusetzen. Die Ergebnisse einer Mitte September 2022 durchgeführten Umfrage im Auftrag der Handelsplattform eBay zeigen, dass fast die Hälfte der Deutschen die Ausgaben für Weihnachten einschränken will. Rund zwei Drittel der Menschen mit Sparabsichten gaben an, vor allem beim Weihnachtsshopping sparen zu wollen. Doch bei den Ausgaben für das Weihnachtessen beabsichtigen nur neun Prozent eine Reduzierung der Ausgaben.

Also scheint es so, dass es wie beim Kult-Sketch „Dinner for One“, der alljährlich zum Jahreswechsel gezeigt wird, auch in diesem Jahr beim Essen und Trinken ein „The same procedure as every year“ geben wird – mit den möglicherweise negativen Auswirkungen auf die Lebergesundheit.

Dabei wird die Entwicklung der Zivilisationskrankheit Fettleber schon jetzt von vielen Experten als dramatisch eingestuft, das bestätigt auch Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „In Deutschland sind Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) immer öfter die Ursache für die Entstehung und Manifestation einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (*Non-Alcoholic Fatty Liver Disease*, NAFLD). In Deutschland leidet fast jeder Dritte an einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung. In den meisten Fällen entsteht die nicht-alkoholische Fettleber, aus der sich eine entzündete Fettleber (Fettleberhepatitis), gefolgt von Leberzirrhose und Leberzellkrebs bilden kann, auf der Basis des sogenannten metabolischen Syndroms. Als metabolisches Syndrom bezeichnet man eine Kombination aus mehreren Risikofaktoren. Dazu gehören neben Übergewicht – und hierbei ist speziell das Bauchfett ein besonderer Risikofaktor – ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. Wenn dem Körper ständig mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbrennen kann, wird die überschüssige Energie in Form von Fett eingelagert – nicht nur im Fettgewebe, sondern eben auch in der Leber.“

Damit die Advents- und Weihnachtszeit nicht zu einer zusätzlichen Belastung einer möglicherweise bereits geschädigten Leber wird, rät Prof. Manns zu einer Abkehr von 'The same procedure as every year' und schlägt Alternativen vor: „Vielleicht muss es nicht unbedingt der Gänsebraten sein. Eine gesündere Alternative ist ein im Ofen gegarter Fisch

mit Reis und saisonalem Gemüse. Als Vorspeisen sind leichte Suppen und frische Salate empfehlenswert. Und als Dessert bietet sich zum Beispiel ein Obstsalat oder ein Früchtequark an. Bunte Teller können mit Äpfeln, Mandarinen, Orangen, Nüssen und Mandeln gesund gefüllt werden. Wenn die Nüsse dann noch selbst geknackt werden müssen, werden weniger verzehrt. Beim Plätzchenbacken kann man zum Beispiel Vollkorn- statt Weizenmehl oder auch Haferflocken verwenden. Oft schmecken die Plätzchen mit etwas weniger Zucker auch noch süß genug. Auch wichtig ist es, sich zwischen den Mahlzeiten unbedingt zu bewegen – am besten an der frischen Luft. Das baut Stress ab und ist gerade in der kühleren, dunkleren Jahreszeit wichtig, um das Immunsystem zu stärken.“

Und damit lebergesunde Ernährung an 365 Tagen im Jahr ganz einfach in die Tat umgesetzt werden kann, hat Professor Manns einen Geschenktipp: „Im September 2022 ist 'Das große Kochbuch für die Leber' erschienen. Es richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit Fettleber oder Fettlebererkrankung, Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson, cholestatischen Lebererkrankungen und 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 sowie Ärzte und Experten der Deutschen Leberstiftung 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 leckere Rezepte für lebergesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten, Gebäck und Getränke. Damit kann es eine gute Unterstützung bei der Abkehr von 'The same procedure as every year' und neuen Ideen für eine lebergesunde Ernährung sein.“

## 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](http://www.deutsche-leberstiftung.de). Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.



**NEUERSCHEINUNG:** „Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, September 2022. Das Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00 [D]. Weitere Informationen: [www.deutsche-leberstiftung.de/Kochbuch-Leber](http://www.deutsche-leberstiftung.de/Kochbuch-Leber).



**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: [www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch](http://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch).

## Kontakt

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