

Presseinformation

3. Dezember 2014 / 2 Seiten

Der Leber zuliebe – Weihnachtsleckereien nur in Maßen genießen

Alle Jahre wieder sind zur Weihnachtszeit die Auslagen der Supermärkte vollgepackt mit süßen Leckereien: Plätzchen, Lebkuchen, Dominosteine und Spekulatius machen es leicht, sich auf das Fest einzustimmen. Sie versüßen uns die Zeit bis Weihnachten, sind aber auch sehr kalorienreich und können, wie fettes Essen und ein ungesunder Lebensstil, für eine Fettleber sorgen. Diese wiederum kann weitere Lebererkrankungen hervorrufen.

Kalorienreiche Kost, Übergewicht und Bewegungsmangel fördern die Entstehung einer Fettleber. Auch wenn es gerade in der Vorweihnachtszeit schwer fällt: gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung minimieren das Risiko für die Entstehung einer so genannten Fettleber. Während der Fettanteil bei einer gesunden Leber unter fünf Prozent liegt, sind bei einer Fettleber mehr als die Hälfte der Leberzellen verfettet.

Die verfettete Leber kann sich entzünden, so dass es zur Fettleberhepatitis kommt. Dann droht später Leberzellkrebs. „Oftmals erkennen Patienten und Ärzte eine Fettleber nicht auf Anhieb, da es entweder keine oder nur unspezifische Symptome gibt. Druck im Oberbauch, Appetitlosigkeit und später dann Fieber sind einige mögliche Anzeichen. Hinzu kommt, dass eine kranke Leber keine Schmerzen verursacht. Lässt man seine Leberwerte testen, ist eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung von Lebererkrankungen möglich. Durch Veränderung des Lebensstils kann sich eine Fettleber auch wieder zurückbilden, so dass einer Entzündung vorgebeugt und in der Folge ein Leberzellkrebs vermieden werden kann“, sagt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Deshalb ist es wichtig, kalorienreiche Kost in Maßen zu genießen und sich ausreichend zu bewegen – das tut nicht nur der Figur gut, sondern auch der Leber.

Werden durch den Hausarzt erhöhte Leberwerte (vor allem GPT- und GOT-Wert) festgestellt, müssen diese weiter abgeklärt werden. So kann eine frühzeitige Diagnose die gezielte Behandlung einer Fettleber bereits im Frühstadium sicherstellen. Denn mit entsprechenden Maßnahmen wie Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil (bspw. durch mehr Bewegung) ist diese sogar rückbildungsfähig.

Auch andere Lebererkrankungen können bei erfolgter Diagnose gut behandelt werden. Deshalb sind Kontrolluntersuchungen und der richtige Umgang damit wichtig. Bestätigt sich der Verdacht auf eine Lebererkrankung, sollte in jedem Fall ein Facharzt zu Rate gezogen werden.

Die 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. Mit intensiver Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die 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: www.deutsche-leberstiftung.de.

BUCHTIPP: „Das Leber-Buch“ der Deutschen Leberstiftung informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien – jetzt in zweiter, aktualisierter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-642-1, € 16,95: <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
