

Presseinformation

29. Dezember 2017 / 3 Seiten

Für ein wirklich gutes neues Jahr: Deutsche Leberstiftung empfiehlt Verzicht auf XXL-Größen bei zucker- und fetthaltigen Snacks sowie Getränken

Auch 2018 wird es einfach sein, „La Dolce Vita“ – das süße Leben – zu genießen: zuckerhaltige Snacks und Getränke gibt es überall. Und immer häufiger werden die Verpackungsgrößen „optimiert“. Der Trend geht zu XXL-Formaten. Ob die Zweiliterflasche zuckerhaltige Limonade oder die 300 Gramm-Tafel Schokolade, Erwachsene und Kinder verzehren immer mehr Zucker. XXL bei Lebensmitteln ist ein Trend, der sich leider auch beim Organ Leber der XXL-Fans widerspiegeln kann: Die Zahlen der großen und kleinen Patienten, die eine nicht-alkoholische Fettleber im „XXL-Format“ entwickeln, sind alarmierend. Für das neue Jahr rät die Deutsche Leberstiftung, beim Genießen die Formel „Less is More“ anstatt „XXL“ anzuwenden.

„Zu den wesentlichen Ursachen für die alarmierenden Zahlen bei der Erkrankung „nicht-alkoholische Fettleber“ zählt unser westlicher Lebensstil, der häufig durch zu wenig körperliche Betätigung und ein überreiches zuckerhaltiges Nahrungsangebot – insbesondere Kohlenhydrate – geprägt ist. Diese Kombination kann unter anderem die Leber krank machen“, betont Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Die Betroffenen entwickeln das sogenannte metabolische Syndrom, eine Risiko-Kombination aus Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und Diabetes, die sehr häufig auch auf die Leber einen sehr negativen Effekt hat.“

Viele Erwachsene und auch Kinder haben eine Fettleber

Neben falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht kann auch starker Alkoholkonsum die Leber schädigen und verfetten. Wenn die Leber mehr Giftstoffe wie zum Beispiel Alkohol verarbeiten oder mehr Zucker und Fette aufnehmen muss, als sie abbauen oder speichern kann, lagert sich zusätzlich Fett im Lebergewebe ab. Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber – und die Zahl nimmt stetig zu. Auch bereits jedes dritte übergewichtige Kind leidet an dieser Krankheit, die in drei Stufen verläuft.

Die Leber wird stufenweise krank

Im ersten Stadium handelt es sich um eine reine Fettleber, die keine entzündlichen Reaktionen aufweist. In der zweiten Phase, die jeder zweite Betroffene entwickelt, zeigt die Leber bereits entzündliche Reaktionen, man spricht von einer „Steatohepatitis“. Diese sogenannte Fettleberhepatitis wird unterschieden in eine „nicht-alkoholische Fettleberentzündung“ (NASH) und eine durch Alkoholkonsum verursachte „alkoholische Fettleberentzündung“ (ASH). In der dritten Stufe, die circa zehn Prozent der Fälle umfasst, entwickelt sich aus beiden Fettleberhepatitis-Varianten über eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber). Auch Leberzellkrebs zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen einer entzündeten Fettleber.

Die Leber nutzt jede Chance zur Gesundung

Eine Fettleber, auch eine Fettleberentzündung, kann sich zurückbilden – vorausgesetzt, die Betroffenen ändern ihren Lebensstil: Abhängig von der Ursache der Fettleber umfasst der veränderte Lebensstil eine kontrollierte Gewichtsreduktion, eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und einen Alkohol-Verzicht. „Ich weiß, dass es nicht einfach ist, Gewohnheiten wie den Genuss von süßen Snacks zwischendurch zu ändern, doch vielleicht gibt ein Arztbesuch mit einer Kontrolle der Leberwerte bei einer Blutuntersuchung den notwendigen Motivationsschub zu einem gesünderen Leben ab 2018. Eine Fettleber kann in der Regel durch eine Lebensstiländerung wieder ausheilen und sich eigenständig regenerieren. Es muss nicht immer XXL sein beim Genießen“, sagt Professor Manns.

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. 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: 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 dritter, aktualisierter und erweiterter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-899-9, 16,99 Euro. Weitere Informationen: 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