

Presseinformation

1. März 2023 / 3 Seiten

Gesunde Ernährung hilft auch der Leber

Mit dem „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März 2023 macht der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) zum 26. Mal auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung aufmerksam. Das Thema des diesjährigen Aktionstages lautet: „Nachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!“ Die Aufklärung über die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Gesundheit der Leber ist eines der etablierten Aktionsfelder der Deutschen Leberstiftung. Im September 2022 gab die Stiftung „Das große Kochbuch für die Leber“ heraus, das alle Interessierten dabei unterstützen kann, jeden Tag zu einem Tag der gesunden Ernährung zu machen.

Laut Duden bedeutet „Zivilisation“ die Gesamtheit der durch den technischen und wissenschaftlichen Fortschritt geschaffenen und verbesserten sozialen und materiellen Lebensbedingungen. Doch diese „verbesserten“ Lebensbedingungen in den westlichen Industrienationen führen oftmals zu gesundheitsschädlichem Verhalten im Alltag. Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken und des ständig verfügbaren hochkalorischen Essens, das oftmals nur wenige Nährstoffe beinhaltet, sowie ein meist „sitzender Lebensstil“ sind die Hauptursachen für eine Gewichtszunahme.

Die Folgen sind die sogenannten Zivilisationskrankheiten, zu denen unter anderem das Metabolische Syndrom zählt. Immer mehr Menschen – und auch zunehmend jüngere Leute – sind vom Metabolischen Syndrom und dem damit verbundenen erhöhten Risiko für eine Krebserkrankung betroffen. Diese Entwicklung wird von vielen Experten als besorgniserregend eingestuft, das bestätigt auch Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „Das Metabolische Syndrom ist die Sammelbezeichnung für

verschiedene Erkrankungen, die aufgrund von Veränderungen im Stoffwechselprozess vor allem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind. Hierzu zählen Übergewicht, Adipositas, Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ II, Fettstoffwechselstörung sowie Bluthochdruck. Das kann zur nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (*Non-Alcoholic Fatty Liver Disease*, NAFLD) führen. In Deutschland leidet bereits fast jeder Dritte an einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung. Auch bei Kindern und Jugendlichen stoßen Ärzte immer häufiger auf eine Fettleber. In vielen Fällen entsteht aus einer nicht-alkoholischen Fettleber eine entzündete Fettleber (Fettleberhepatitis), auf deren Basis sich Leberzirrhose und Leberzellkrebs bilden können.“

Bislang gibt es keine zugelassenen Medikamente für nicht-alkoholische Fettleberhepatitis. Die aktuelle Therapie zielt daher in erster Linie auf eine Lebensstil-Veränderung mit mehr Bewegung und einer Ernährungsumstellung ab. Doch wie so häufig im Leben gibt es hierbei eine sehr große Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis: Oft fehlen Menschen, die sich gesund ernähren wollen, die entscheidenden Grundkenntnisse über Ernährung und Stoffwechsel sowie Praxiserfahrung in den Bereichen Lebensmittel und Zubereitung.

Aus diesem Grund hat die Deutsche Leberstiftung im September 2022 „Das große Kochbuch für die Leber“ herausgegeben. „Lebererkrankungen können durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden. Für die Betroffenen ist daher eine gesunde und an die Situation angepasste Ernährung enorm wichtig. Diese kann den Gesundheitszustand der Betroffenen entscheidend verbessern, bei den Fettlebererkrankungen sogar zur Heilung beitragen. Das Kochbuch richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren.

Insbesondere Menschen mit Fettleber(erkrankung) oder Leberzirrhose, mit den Speicherkrankheiten Hämochromatose und 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“, erklärt Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Endokrinologie an der Medizinischen Hochschule Hannover, einer der Autoren des Kochbuchs und berichtet aus dem Klinikalltag: „Wir erleben es immer wieder, dass die Patienten zwar wissen, dass sie ihre Ernährung umstellen müssen und dazu

grundsätzlich auch bereit sind, ihnen dafür aber Informationen und konkrete, praktische Hilfestellungen fehlen. Daher kam die Idee, dieses Kochbuch zu erarbeiten. Die im Kochbuch enthaltenen Erläuterungen der Ernährungsregeln und der verschiedenen Lebererkrankungen sind wichtig für das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Lebererkrankung. Wir schließen damit eine Lücke in der Patientenversorgung und tragen mit diesem Kochbuch dazu bei, dass es bestenfalls gar nicht zu einer behandlungsbedürftigen Lebererkrankung kommt.“

Dass eine gesunde Ernährung zusätzlich auch positive Effekte auf die Gehirngesundheit oder Alterung des Gehirns hat, belegen aktuelle Studien. Verglichen mit Normalgewichtigen haben stark übergewichtige Menschen im mittleren Lebensalter ein höheres Risiko im späteren Leben einen Schlaganfall zu erleiden oder an Demenz zu erkranken. Mit gesunder Ernährung bleibt der Mensch auch in höheren Lebensjahren smarter, fitter und lebergesünder.

Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung, Forschungsnetzwerk 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.



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.

Kontakt

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