

## Presseinformation zum Tag der gesunden Ernährung

1. März 2018 / 3 Seiten

---

### **Tag der gesunden Ernährung 2018 – Lebererkrankungen durch gesunde Ernährung vermeiden**

„Genussvoll Essen und Trinken – Den Menschen und der Ernährung verpflichtet“ lautet das Motto des 21. Tages der gesunden Ernährung. Am 7. März 2018 macht der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) die Bevölkerung in Deutschland auf die Wichtigkeit von gesunder Ernährung aufmerksam. Die Deutsche Leberstiftung nutzt den Aktionstag, um die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Lebergesundheit zu unterstreichen. Rund ein Drittel der Erwachsenen hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber – und die Zahl nimmt stetig zu. Auch bereits jedes dritte übergewichtige Kind leidet daran. Zu den möglichen Folgeerkrankungen einer Fettleber zählen Leberzirrhose und Leberzellkrebs (Hepatozelluläres Karzinom, HCC).

Um der Öffentlichkeit die vielfältigen Möglichkeiten zu zeigen, gesund zu essen und dabei zu genießen, sind über 2.000 Aktionen bundesweit und in deutschsprachigen Nachbarländern für den diesjährigen Tag der gesunden Ernährung geplant. Obwohl täglich Kochshows im Fernsehen laufen und Rezeptseiten für gesundes Kochen die Magazine füllen, scheint der Aufklärungsbedarf groß zu sein: Immer mehr Menschen in Deutschland ernähren sich ungesund – und bewegen sich zu wenig. Insbesondere Männer werden in Deutschland immer dicker, dies belegt eine aktuelle Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit dem Titel: „So dick war Deutschland noch nie“. In der Altersklasse der Berufstätigen ist das Dicksein heutzutage so weit verbreitet, dass es keine Ausnahme mehr darstellt,

sondern der Normalzustand ist. Beim Eintritt in die Rente sind 74,2 Prozent der Männer übergewichtig. Bei den Frauen im gleichen Alter sind es 56,3 Prozent.

Übergewicht ist eine der Hauptursachen für die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLE), der am stärksten zunehmenden Lebererkrankung in Deutschland. Eine Fettleber kann sich entzünden (Fettleberhepatitis) und aus einer chronischen Leberentzündung kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) entwickeln, die eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) zur Folge haben kann. Die Fettleberhepatitis führt zu einem erhöhten Risiko, einen Leberzellkrebs zu entwickeln.

„Die drei Risikofaktoren ungesunde Ernährung, Übergewicht sowie Bewegungsmangel können eine Leberverfettung und eine daraus resultierende Leberschädigung verursachen“, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung und ergänzt: „Zu den möglichen Folgeerkrankungen einer Leberverfettung zählt im Endstadium der Leberzellkrebs, von dem häufiger Männer als Frauen betroffen sind. Männer achten deutlich seltener als Frauen auf die Qualität ihrer Ernährung, ihren Lebensstil und die Gesundheit ihrer Leber“.

Alarmierend sind auch die Ergebnisse der DGE-Studie für den Bereich Fettleibigkeit (Adipositas): Der Anteil adipöser Männer nahm im Untersuchungszeitraum um 40 Prozent zu und der adipöser Frauen stieg um 24,2 Prozent. Und auch die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder ist sehr hoch.

„Besonders besorgniserregend ist, dass bereits etwa jedes zehnte Kind in Deutschland an einer Fettlebererkrankung leidet. Wir raten dringend, bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen immer auch eine Fettlebererkrankung abzuklären. Eine einfache Ultraschalluntersuchung kann Leberveränderungen sichtbar machen. Auch die Leberwerte (GPT, GOT und GGT), die im Rahmen einer Blutuntersuchung beispielsweise beim Kinderarzt festgestellt werden, können auf die Erkrankung hinweisen“, sagt Professor Manns.

Eine Gewichtsreduktion kann zu deutlichen Verbesserungen der Leberfunktion und der histologischen Zeichen einer Fettleberhepatitis bis hin zur Normalisierung der Leberwerte führen. Auch das Risiko für Leberzellkrebs kann gesenkt werden.

„Die Deutsche Leberstiftung unterstützt den Tag der gesunden Ernährung und die Aufklärung über genussvolles Essen, das gleichzeitig die Gesundheit fördert. Es gibt zahlreiche lebergesunde Alternativen zu den klassisch als genussvoll wahrgenommenen Lebensmitteln wie Fleisch, kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Süßigkeiten. Gesundes Essen bedeutet nicht den Verzicht auf Genuss“, sagt Professor Manns.

Die Deutsche Leberstiftung bietet ein Informationsfaltblatt zum Thema „Leber und Fett“ sowie eine Broschüre zum Thema „Lebererkrankungen und Ernährung“ an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de).

## 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](http://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](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)