

Presseinformation

3. Dezember 2015 / 2 Seiten

Weihnachten 2015: Lasst uns froh und munter sein – doch zu viel Genuss stresst die Leber

Wer kennt das nicht: Die guten Vorsätze vom Anfang des Jahres sind längst vergessen und speziell in der Weihnachtszeit locken Süßigkeiten, Herzhaftes und Glühwein. Zusätzlich verleitet die kalte, dunkle Jahreszeit zu weniger Bewegung. Eine gefährliche Kombination, die eine Fettleberentzündung zur Folge haben kann.

Unsere Leber leistet täglich Schwerstarbeit – sie steuert den Stoffwechsel, erzeugt Energie, verarbeitet Zucker, Fette, Vitamine sowie Mineralien und gibt sie bedarfsgerecht weiter. Giftige Substanzen verwandelt die Leber in ungefährliche Stoffe. Ein Multitalent also, doch eines kann sie nicht: Warnsignale aussenden.

„Eine erkrankte Leber meldet sich nicht. Sie hat keine Nerven und kann deswegen keine Warnsignale aussenden. Leberprobleme werden oft zu spät erkannt“, erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. Daher sei es wichtig, auf die Leber zu achten, um bspw. die sogenannte Fettleber frühzeitig zu entdecken.

Überprüfungen der Leberwerte durch den Hausarzt sind dafür sinnvoll und notwendig. Bei erhöhten Leberwerten (GPT-, GOT- und GGT-Wert) und weiterführender Diagnostik können die meisten Lebererkrankungen rechtzeitig erkannt und in der Regel gut behandelt werden. Bei einer Fettleber hilft eine Änderung des Lebensstils.

Die Gruppe der Betroffenen ist groß: „Mehr als ein Drittel der Erwachsenen über 40 Jahre hat eine unterschiedlich stark ausgeprägte Fettleber“, sagt Manns und warnt: „Dieses Gesundheitsrisiko wird stark unterschätzt. Eine verfettete Leber kann sich entzünden – und damit wächst auch die Gefahr von Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose (Vernarbung des Gewebes) mit vielen Komplikationen und Leberzellkrebs.“

Nun ist jeder im Dezember – traditionell Zeit der Einkehr und Rückschau – angehalten, seinen Lebensstil zu überdenken. Besser zur Apfelsine als zu den Spekulatius greifen. Anstatt Glühwein vielleicht grünen Tee oder auch Kaffee trinken. Zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag verbessern die Leberwerte, reduzieren das Risiko für Gallensteine und vermindern das Risiko für das Auftreten einer Leberzirrhose. Und beim nächsten Hausarzt-Besuch die Leberwerte überprüfen lassen. „Die Leber ist eines der wichtigsten Organe“, sagt Manns. Ich wünsche mir, dass viele Menschen auf ihre Liste der guten Vorsätze für 2016 eine Überprüfung ihrer Leberwerte setzen“.

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