

## Presseinformation

27. November 2018 / 3 Seiten

---

# **„Leberfröhliche“ Weihnachten 2018 – Deutsche Leberstiftung gibt Tipps zum bewussten Genießen von Advent und Weihnachten**

Apfel, Nuss und Mandelkern werden in einem beliebten adventlichen Kinderlied als besonderer Genuss für die Weihnachtszeit besungen. Damit werden heutzutage keine Kinderaugen mehr zum Leuchten gebracht. Auch der klassische Schokoladen-Adventskalender mit 80 Gramm Inhalt ist ein Auslaufmodell. Der Trend bei Adventskalendern heißt: größer, voller, teurer. Immer öfter warten hinter den 24 Türchen kalorienstarke Schokoriegel, Hohlfiguren oder Dosen-Chips. Nicht nur für Kinder gibt es jeden Tag eine nahrhafte Überraschung: Kalender für Erwachsene sind mit Bier, Schnaps oder auch Wurst bestückt. Und die „Kalorien-Kalender“ sind nur der tägliche Auftakt zum weihnachtlichen Schlemmer-Finale. Mit dem Hinweis auf den Anstieg von nicht-alkoholischen Fettlebererkrankungen (NAFLD) bei Erwachsenen und Kindern rät die Deutsche Leberstiftung zum bewussten Genuss in der Advents- und Weihnachtszeit, bei dem auch die Leber „fröhlich“ bleibt.

„Die alarmierenden Zahlen bei der Erkrankung nicht-alkoholische Fettleberhepatitis zeigen, dass offensichtlich Aufklärungsbedarf besteht. Die Deutsche Leberstiftung nutzt die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit, um auf diese wichtige Gesundheitsthematik aufmerksam zu machen. Speziell in den Wochen vor Weihnachten und an den Festtagen kombinieren viele Erwachsene und Kinder ein überreiches, ungesundes Nahrungsangebot mit wenig körperlicher Bewegung. Diese Kombination kann über einen längeren Zeitraum zu

dem sogenannten metabolischen Syndrom führen, einer Kombination verschiedenster risikobehafteter Aspekte wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, die auch auf die Leber einen sehr negativen Effekt haben“, sagt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. Er erklärt weiter: „Selbstverständlich ist nicht der gelegentliche Verzehr eines Dominosteins oder eines Lebkuchens ursächlich für eine Erkrankung. Es ist der westliche bewegungsarme Lebensstil mit falscher Ernährung, nach dem viele Menschen ganzjährig den Alltag ausrichten. Durch vermehrte Fettablagerung in den Leberzellen kann eine Fettleber entstehen, die sich entzünden kann. Aus der chronischen Leberentzündung kann sich eine Leberfibrose entwickeln, die eine Leberzirrhose und Leberzellkrebs zur Folge haben kann.“

Damit eine geschädigte Leber noch in einem frühen Stadium der Erkrankung entdeckt und durch einen veränderten Lebensstil geheilt werden kann, ist der Test der Leber-Blutwerte wichtig. Dieser gehört in der Regel nicht zu den Routine-Untersuchungen. Speziell übergewichtige Menschen und Patienten mit einem Diabetes mellitus sollten beim Arztbesuch eine mögliche Lebererkrankung thematisieren und abklären.

Nur langsam reagieren Politik, Krankenkassen und Ernährungsindustrie auf die drängenden Ernährungsprobleme. Auf dem zweiten Deutschen Zuckerreduktionsgipfel im Oktober 2018 ging es um Strategien, wie der individuelle Zuckerkonsum in Deutschland, der deutlich über der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt, reduziert werden kann. Als ersten Schritt vereinbarten Bundesernährungsministerium und Wirtschaftsverbände die Zusammenarbeit zur Absenkung des Zucker-, Salz- und Fettgehalts in Lebensmitteln. In Fertignahrungsmitteln sollen zukünftig weniger Zucker, Fette und Salz verwendet werden.

Bis die Ernährungsindustrie adäquat reagiert, ist der Konsument gefordert, aufmerksam beim Einkauf auf die „Zutaten-Listen“ und „Nährwertangaben“ zu achten. Und für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit rät Professor Manns: „Bei fettigen Speisen wie Gänsebraten unbedingt Maß halten, kleine Portionen langsam und bewusst genießen. Als Vorspeisen sind leichte Suppen und frische Salate empfehlenswert. Und zwischen den Mahlzeiten unbedingt bewegen – am besten an der frischen Luft. Gerade die Zeit mit der Familie oder Freunden an Weihnachten kann man wunderbar für gemeinsame Aktivitäten wie beispielsweise einen ausgedehnten Spaziergang nutzen.“

Und auch an anderer Stelle kann Weihnachten „leberfröhlich“ werden: So kann man den bunten Teller mit Mandarinen, Walnüssen und Mandeln anstelle mit Schokolade und Marzipan bestücken. Und Stollen oder Lebkuchen in klein geschnittenen Stücken anbieten. Allerdings gilt diese Empfehlung auch für die Zeit nach Weihnachten, wie Professor Manns betont: „Das ganze Jahr über ist eine maßvolle Ernährung in Kombination mit Bewegung wichtig, um die Leber und den gesamten Körper gesund zu halten.“

## 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. Diese Aufgaben erfüllt die Stiftung sehr erfolgreich. 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.

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)