

Presseinformation

3. März 2025 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum Tag der gesunden Ernährung: So wichtig ist eine leber- und gallenschonende Ernährung

Der „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März 2025 stellt unter dem Motto „Leber- und Gallenwegserkrankungen“ die Bedeutung einer leber- und gallenschonenden Ernährung in den Mittelpunkt. Allein in Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Leberkranke, darunter sind auch Menschen mit Lebertumoren, deren Ursprungserkrankung in den Gallenwegen lokalisiert ist. Die Deutsche Leberstiftung, zu deren Aktionsfeldern die Verbesserung der Früherkennung, Prävention und Behandlung von Lebererkrankungen zählt, unterstützt den Aktionstag. Die Stiftung macht auf die zentrale Rolle der Ernährung zur Prävention und Behandlung von Leber- und Gallenwegserkrankungen aufmerksam.

Das Problem Fettlebererkrankung (steatotische Lebererkrankung, kurz SLD) hat eine enorme Größenordnung erreicht und wächst weiter. Bei der SLD wird zwischen der metabolisch bedingten und der alkoholisch bedingten unterschieden. Zu den Hauptursachen einer Fettlebererkrankung zählt das Metabolische Syndrom, zu dem unter anderem Störungen des Stoffwechsels im Rahmen der Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes), Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) gehören. Als hepatische Manifestation des Metabolischen Syndroms werden die Metabolische dysfunktions-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) und in der zweiten Phase, die jeder zweite Betroffene entwickelt, die Metabolische dysfunktions-assoziierte Steatohepatitis (MASH) definiert.

Bei einer MASLD ist es noch relativ einfach möglich, durch eine Lebensstiländerung „gegenzusteuern“: Mit Gewichtsreduktion, angepasster, gesünderer Ernährung sowie Bewegung und Sport kann sich sogar eine stark verfettete Leber wieder auf Normalmaß zurückbilden. Bleibt es jedoch beim ungesunden Lebensstil, kann sich aus einer MASLD eine MASH entwickeln. Dieser Entwicklungsschritt ist entscheidend, da eine MASH nicht nur durch Fettablagerungen, sondern auch durch Entzündungsprozesse und Zellschäden gekennzeichnet ist. Die fortschreitende Schädigung der Leber kann langfristig zu Fibrose, Zirrhose oder sogar Leberzellkrebs (HCC) führen. Daher ist es wichtig, frühzeitig auf eine gesunde Lebensweise und gezielte therapeutische Maßnahmen zu setzen, um das Fortschreiten von MASLD zu MASH zu verhindern.

Auch für die Entstehung von Krebs der Gallenwege und der Gallenblase (CCA) ist ein ungesunder Lebensstil ein indirekter Risikofaktor. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können zu Stoffwechselstörungen und chronischen Entzündungen führen – alles Faktoren, die das Risiko für diese Krebsarten erhöhen. Zudem können diese Lebensstil-Faktoren zu Begleiterkrankungen wie Diabetes beitragen, die das Risiko weiter steigern. Daher ist eine gesunde Lebensweise entscheidend, um indirekt die Entstehung solcher Erkrankungen zu vermeiden.

„Eine ausgewogene, leber- und gallenschonende Ernährung ist unser wirksamstes Mittel, um Fettlebererkrankungen wie MASLD, MASH und auch Gallenwegserkrankungen frühzeitig zu bekämpfen. Besonders im Hinblick auf die Entstehung von Lebertumoren – HCC und CCA – zeigt sich der positive Einfluss gesunder Essgewohnheiten. Gezielte Ernährungsumstellungen können Entzündungen reduzieren und den Krankheitsverlauf nachhaltig positiv beeinflussen. Schon kleine Anpassungen im Alltag stärken die Regeneration der Leber und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Leber und Galle sind zentrale Stoffwechselorgane, deren Schutz für unsere langfristige Gesundheit essenziell ist. Mit einer bewussten, leber- und gallefreundlichen Ernährung leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Prävention schwerwiegender Erkrankungen dieser Organe“, erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Ernährungstipps – gesund für Leber und Galle

Die folgenden Ernährungstipps können sowohl zur besseren Prävention als auch zur gezielten Behandlung von Leber- und Gallenerkrankungen beitragen:

- **Mediterrane Ernährung:** Studien belegen, dass eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und mageren Proteinen ist, zur Reduktion von Leberfett und Entzündungen beitragen kann.
- **Zucker- und Fruktose-Einfluss:** Aktuelle Untersuchungen bestätigen, dass ein hoher Konsum von raffiniertem Zucker und Fruktose, häufig in gezuckerten Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, das Risiko für MASLD erhöhen kann.
- **Intervallfasten:** Erste Ergebnisse aus Studien, die Intervallfasten (intermittierendes Fasten) untersuchen, deuten darauf hin, dass diese Ernährungsform positive metabolische Effekte hat und den Leberfettgehalt senken kann.
- **Probiotika und Darm-Leber-Achse:** Auch der Einfluss von Probiotika und Präbiotika wird aktuell intensiv erforscht. Die Modulation der Darmflora scheint einen positiven Effekt auf die Leberfunktion zu haben und könnte zur Prävention von Lebererkrankungen beitragen.
- **Hilfreiche Hinweise und 122 lebergesunde Rezepte** bietet „Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung.

Veranstaltung in Hannover am 7. März 2025

Zum „Tag der gesunden Ernährung“ bietet die Medizinische Hochschule (MHH) mit Unterstützung der Deutschen Leberstiftung eine Informationsveranstaltung in Hannover an.

In der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr stehen am 7. März 2025 in der Ladenpassage der MHH (Hauptgebäude K06) ausgewiesene Expertinnen für Fachgespräche rund um die Ernährung bei Leber- und Gallenwegs-Erkrankungen zur Verfügung. Ergänzend zu den Fachgesprächen gibt es allgemeine Informationen zur lebergesunden Ernährung, verschiedene Informationsmaterialien und „lebergesundes Fingerfood“.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

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.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien – inzwischen in der 5., erweiterten und aktualisierten Auflage, 2025. Das Leber-Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2022. Das Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare der Bücher per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.

Kontakt

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