

Presseinformation

6. März 2026 / 4 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum Tag der gesunden Ernährung: Richtige Ernährung bei autoimmunen Lebererkrankungen

Um der großen Bedeutung gesunder Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu geben, hat der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) den 7. März als bundesweiten Aktionstag initiiert. Das Motto 2026 lautet: „Autoimmunerkrankungen und Ernährung“. Die Leber kann Ziel fehlgesteuerter Immunreaktionen sein, die zu Funktionsstörungen des lebenswichtigen Organs führen. Unter dem Begriff autoimmune Lebererkrankungen wird diese Gruppe von Erkrankungen zusammengefasst. Die Deutsche Leberstiftung unterstützt den Aktionstag und macht auf die Bedeutung einer angepassten, leberfreundlichen Ernährung bei autoimmunen Lebererkrankungen aufmerksam.

Autoimmunerkrankungen betreffen in Deutschland schätzungsweise rund neun Prozent der Bevölkerung – mit steigender Tendenz. In den vergangenen zehn Jahren ist die Zahl der Betroffenen deutlich angestiegen. Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt; als Einflussfaktoren gelten genetische Veranlagung, Umweltfaktoren und Lebensstil.

Eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, das Immunsystem zu regulieren, Entzündungsprozesse zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Sie ist damit ein wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen Therapiekonzepts – bei einzelnen Erkrankungen sogar unverzichtbar.

Besonders relevant ist dieses Zusammenspiel von Immunsystem und Ernährung für die Leber. Als zentrales Stoffwechselorgan ist sie eng mit immunologischen Prozessen verknüpft und kann selbst Ziel fehlgeleiteter Abwehrreaktionen werden. Autoimmune Lebererkrankungen zeigen exemplarisch, wie stark chronische Entzündungen die Organfunktion beeinträchtigen können – und wie wichtig eine frühzeitige Diagnose sowie eine unterstützende Ernährungstherapie sind.

Die wichtigsten autoimmunen Lebererkrankungen im Überblick

Zu den autoimmunen Lebererkrankungen zählen die Autoimmunhepatitis (AIH), die Primär Biliäre Cholangitis (PBC) und die Primär Sklerosierende Cholangitis (PSC). Sie unterscheiden sich im Verlauf, haben jedoch als grundlegendes Element gemeinsam, dass das Immunsystem körpereigene Leber- oder Gallengangsstrukturen angreift.

Die **Autoimmunhepatitis** ist eine chronische Entzündung der Leber, bei der Immunzellen die Leberzellen schädigen. Typische, oft unspezifische Beschwerden sind Müdigkeit, Juckreiz oder Oberbauchbeschwerden. Die Diagnose erfolgt über erhöhte Leberwerte, Autoantikörper und gegebenenfalls eine Leberbiopsie. Immunsuppressive Therapien können die Erkrankung in vielen Fällen gut kontrollieren.

Die **Primär Biliäre Cholangitis** (PBC) betrifft vor allem die kleinen Gallengänge innerhalb der Leber. Durch deren immunvermittelte Zerstörung kommt es zu einem gestörten Galleabfluss und langfristig zu Leberschäden. Charakteristisch sind Juckreiz und ausgeprägte Müdigkeit. Spezifische Autoantikörper unterstützen die Diagnosestellung, medikamentöse Therapien können das Fortschreiten deutlich verlangsamen.

Die **Primär Sklerosierende Cholangitis** (PSC) ist durch chronische Entzündung und Vernarbung der intra- und extrahepatischen Gallengänge gekennzeichnet und kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Sie ist häufig mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen assoziiert.

Ernährung als unterstützende Säule der Therapie

„Autoimmune Lebererkrankungen sind Angriffe von innen – das eigene Immunsystem richtet sich gegen ein zentrales Stoffwechselorgan. Neben einer frühzeitigen Diagnose und einer

konsequenter Therapie kann eine leberfreundliche Ernährung helfen, Entzündungsprozesse zu mildern und die Leberfunktion zu stabilisieren. Auch wenn Ernährung die Ursache nicht beseitigt, trägt sie wesentlich dazu bei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Komplikationen zu vermeiden. Eine bewusste Lebensweise stärkt nicht nur die Leber, sondern das gesamte Immunsystem. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Alkohol“, erläutert Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Ernährungsempfehlungen bei autoimmunen Lebererkrankungen

Folgende Maßnahmen können die Leber zusätzlich unterstützen: Eine ausgewogene, entzündungsarme Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und hochwertigen pflanzlichen Fetten trägt ebenso zur Stabilisierung der Leberfunktion bei wie eine ausreichende Eiweißzufuhr zur Unterstützung der Regeneration. Darüber hinaus sollten stark verarbeitete Lebensmittel sowie Zucker und gesättigte Fette möglichst reduziert werden. Ein konsequenter Verzicht auf Alkohol ist besonders wichtig. Bei fortgeschrittener Lebererkrankung empfiehlt sich zudem eine individuelle Ernährungsberatung.

Informationen der Deutschen Leberstiftung

„Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung, im Februar 2026 in der zweiten, aktualisierten Auflage erschienen, bietet wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen und speziell entwickelte Rezepte zur Unterstützung der Lebergesundheit. Es bietet praxisnahe Hilfestellung für eine leberfreundliche, entzündungsarme Ernährung. Das interdisziplinär entwickelte Kochbuch setzt auf frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, hochwertige Fette, eine ausgewogene Nährstoffzufuhr und alltagstaugliche Rezepte – für genussvolles Essen, das die Leber entlastet und therapeutische Maßnahmen sinnvoll ergänzt.

Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Broschüren unter anderem zu den Themen „Autoimmune Hepatitis (AIH), Primär Biliäre Cholangitis (PBC) und Primär Sklerosierende Cholangitis (PSC) für Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter www.deutsche-leberstiftung.de.

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 zur Stiftung unter www.deutsche-leberstiftung.de. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien, 5., erweiterte und aktualisierte 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, Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2., aktualisierte Auflage, 2026.

Das Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7, € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare 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