

aerzteblatt.de



28.02.2019 12:00

## Tag der gesunden Ernährung: Deutsche Leberstiftung fordert Aufklärung über Ernährung und Bewegung

Rita Wilp externe Pressestelle  
Deutsche Leberstiftung

**Hannover** - Der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) organisiert am 7. März 2019 den 22. „Tag der gesunden Ernährung“. Dieser Aktionstag macht bundesweit und in deutschsprachigen Nachbarländern auf die Wichtigkeit der richtigen Ernährung in Verbindung mit ausreichender Bewegung aufmerksam. Dass diese Kombination ebenfalls für die Lebergesundheit entscheidend ist, unterstreicht die Deutsche Leberstiftung anlässlich des „Tages der gesunden Ernährung“.

„**Ernährung und Osteoporose – Prävention und Therapie**“ lautet das Thema am 7. März 2019. An diesem 22. „Tag der gesunden Ernährung“ werden allen Interessierten mit zahlreichen Aktionen verschiedene Möglichkeiten gezeigt, der Entstehung einer **Osteoporose** mit der richtigen Ernährung und genügend Bewegung vorzubeugen – und wie eine bereits bestehende **Osteoporose** damit sogar behandelt werden kann.

Dass die beiden wichtigen Gesundheitsfaktoren Ernährung und Bewegung auch bei Prävention und Therapie von Lebererkrankungen eine entscheidende Rolle spielen, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „Durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung kann die Gesundheit des wichtigen Organs Leber positiv beeinflusst werden – präventiv und auch therapeutisch. Wie bei jeder Erkrankung ist auch für den Therapie-Erfolg bei einer Lebererkrankung die wichtigste Voraussetzung eine frühzeitige und korrekte Diagnose, die in vielen Fällen durch die Bestimmung der Leberblutwerte und die Klärung der Ursache von erhöhten Leberwerten ermöglicht werden kann.“

Weltweit stellen Lebererkrankungen eines der größten Gesundheitsprobleme dar und gehören zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Leberkranke. Die Ursachen für Lebererkrankungen sind vielfältig: Häufigste Ursache für eine Leberentzündung ist die Fettleber durch Übergewicht, Diabetes mellitus oder Alkohol, gefolgt von Virusinfektionen. Aus einer chronischen Leberentzündung kann sich eine Leberfibrose entwickeln, die eine Leberzirrhose und Leberzellkrebs zur Folge haben kann. Leberzellkrebs

gehört mittlerweile zu den häufigsten Karzinomen des Mannes.

Die „nicht-alkoholische Fettleber“ (NAFL) macht sich bei Kindern, die immer häufiger betroffen sind, und bei Erwachsenen nur in seltenen Fällen durch Symptome bemerkbar, sie ist jedoch stets ein großes Gesundheitsrisiko. Das primäre Therapie-Ziel bei jeder Lebererkrankung ist, durch frühzeitigen Therapiebeginn und gegebenenfalls eine konsequente Lebensstiländerung, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und im besten Fall die Heilung zu erreichen. Eine Fettleber, auch eine Fettleberentzündung, kann sich zurückbilden – vorausgesetzt, die Betroffenen ändern ihren Lebensstil: Abhängig von der Ursache der Fettleber umfasst der veränderte Lebensstil eine kontrollierte Gewichtsreduktion, eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und einen Alkohol-Verzicht.

Damit es erst gar nicht zu einer vermehrten Fettablagerung in den Leberzellen und zu einer Ausbildung einer Fettleber kommt, kann jeder Mensch eigenverantwortlich handeln, auf Alkohol verzichten und sich gesund ernähren: Die richtige Ernährung, die konsequent und langfristig eine Reduzierung des Verzehrs von Kohlenhydraten, gesättigten Fetten sowie Fruchtzucker und insgesamt eine Verringerung der Kalorienzufuhr umfasst, kann eine Leberverfettung verhindern.

Der zweite Faktor für mehr Lebergesundheit ist ausreichende Bewegung – und hier klafft eine große Lücke zwischen Fiktion und Realität: Eine Studie der Deutschen Krankenversicherung, die im Juli 2018 veröffentlicht wurde, zeigt, dass sich die Deutschen für gesund und fit halten, es aber – gemäß der Studienergebnisse – nicht sind. Zum gleichen Ergebnis kommt im Januar 2019 eine Umfrage der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: Nur 40 Prozent der Befragten sind mit ihrem Bewegungsverhalten im grünen Bereich, aber 92 Prozent glauben, dass sie sich genügend bewegen. Dieser Trend ist ein weltweites Problem: Eine Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die im September 2018 in der Fachzeitschrift Lancet Global Health erschien, zeigt den unverändert hohen Anteil der unsportlichen Menschen weltweit zwischen 2001 und 2016. Als ausreichende Bewegung sind gemäß der Richtlinien der WHO wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate Bewegung (beispielsweise Tanzen oder mit dem Hund Gassi gehen) oder 75 Minuten intensive Bewegung (beispielsweise Joggen oder schnelles Radfahren) definiert.

„Wir brauchen in Deutschland ganz offensichtlich mehr gesundheitliche Aufklärung über die beeinflussbaren Gesundheitsrisiko-Faktoren mangelnde **Bewegung** und ungesunde Ernährung“, fordert Professor Manns und ergänzt: „Nur wenn die Menschen sich bewusst machen, dass sie sich idealerweise an 365 Tagen im Jahr gesund ernähren und ausreichend bewegen, können wir lebensstilbedingte Erkrankungen verhindern. Ob für Lebererkrankungen, für **Osteoporose** oder für jede andere Zivilisationskrankheit ist die Aufklärung der Menschen am „Tag der gesunden Ernährung“ ein wichtiger Baustein beim Engagement für die öffentliche Gesundheit. Und vielleicht motiviert der bevorstehende Frühling einige Menschen zu einem Start in ein **gesünderes, bewegteres Leben**.“

Die Deutsche Leberstiftung bietet für Betroffene und ihre Angehörigen einen Lebertest sowie Informationsfaltblätter zu Themen wie „Leber und Krebs“, „Leber und Fett“, „Leber und Leberwerte“ etc. an. Um Patienten mit einer chronischen Lebererkrankung, die ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Leberzellkrebs haben, zu unterstützen, hat die Stiftung einen Früherkennungspass zum Leberzellkrebs entwickelt. Informationen zu Bestell- und Downloadmöglichkeiten unter <http://www.deutsche-leberstiftung.de>.

### Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung 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.

### **Kontakt:**

Deutsche Leberstiftung , Bianka Wiebner, Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover  
Tel 0511 – 532 6815, Fax 0511 – 532 6820  
presse@deutsche-leberstiftung.de , <http://www.deutsche-leberstiftung.de>

### **Merkmale dieser Pressemitteilung:**

Journalisten, jedermann, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, überregional  
Buntes aus der Wissenschaft, Deutsch