



„Prävention tut auch der Leber gut“

Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen

Wenn es um Scherze geht, dann muss regelmäßig die Leber erhalten. Nicht selten heißt es: Sie wächst mit ihren Aufgaben. Damit ist dann meistens die Gewöhnung an einen steigenden Alkoholkonsum gemeint. Richtig ist zwar, dass die Leber das wichtigste Organ für den Stoffwechsel und die Entgiftung im Körper ist und dass sie den Abbau von Arzneimitteln oder Alkohol befördert. Richtig ist aber auch, dass die Leber überlastet werden kann und dass sie bei Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung zunehmend mehr Fett einlagert.

„Bei einer Überforderung sinkt die Arbeitsfähigkeit der Leber. Sie wächst zu einer kranken Fettleber heran und kann sich sogar entzünden“, beschreibt Prof. Gerd Glaeske die Folgen falscher Verhaltensweisen. „Prävention tut daher auch der Leber gut“, betont der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts der Krankenkasse BKK24.

Was aber kann die Leber entlasten? Verringert werden sollte der Verzehr von Kohlenhydraten aus vielen gesüßten Speisen, industriell hergestellten oder veränderten Nahrungsmitteln. Dies gilt auch für gesättigte Fettsäuren aus Wurstwaren, Butter und Milchprodukten. Außerdem sollte Alkohol nur in Maßen getrunken werden. Gleichzeitig hilft Bewegung in Form von Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic

Walking Übergewicht abzubauen. Dies entlastet gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem und beugt Diabetes Typ 2 vor.

Inzwischen ist bekannt, dass nicht alle Getränke die Leber belasten. So scheint zum Beispiel Kaffee einen positiven Effekt bei chronischen Lebererkrankungen zu haben. Er kann sogar zu einer Besserung beitragen. Dies sollte aber mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Aktuell leidet etwa jeder dritte Bundesbürger über 40 Jahren an einer Lebererkrankung. Bereits Kinder können an einer Fettleber leiden – die Folgen einer ungesunden Ernährung sind schon im frühen Alter zu erkennen. „Es wird daher höchste Zeit, die Prävention zu verstärken“, fordert Glaeske mit Blick auf eine Gesundheitsinitiative der BKK24: „Länger besser leben.“ bietet viele Tipps und konkrete Angebote, die die Gesundheit verbessern. Die Leber wird es danken.“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/

www.bkk24.de/lbl-institut