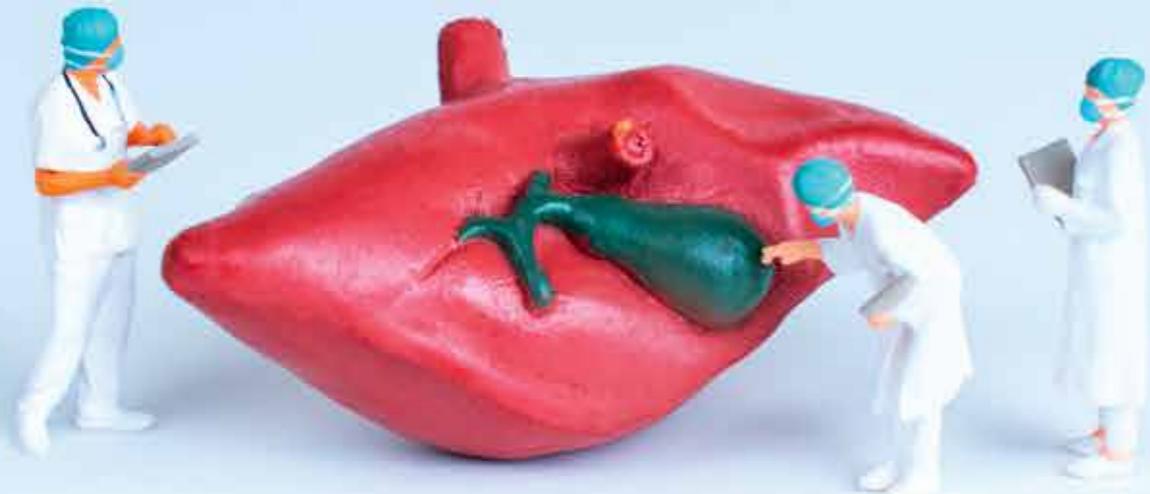


TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. MÄRZ 2025

Jedes Jahr im März richtet der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) den Tag der gesunden Ernährung aus. 2025 liegt der Fokus auf dem Thema **Leber- und Gallenwegserkrankungen.**



WUNDERORGAN LEBER

- wichtiges Organ des Stoffwechsels
- wandelt Nährstoffe um. Erzeugt dadurch Energie
- speichert Nährstoffe
- filtert Schadstoffe, baut Medikamente ab und sorgt so für Entgiftung
- unterstützt den konstanten Blutzuckerspiegel
- unterstützt die Verdauung
- erzeugt Gallenflüssigkeit, die anschließend in der Galle gespeichert wird

Unser moderner Lebensstil kann die Leber stark belasten. Nicht nur durch Alkoholkonsum, wie die

meisten vielleicht denken, sondern auch durch eine insgesamt ungesunde Ernährungsweise – meist in Kombination mit zu wenig Bewegung. Übermäßiger Zuckerkonsum, z. B. durch zuckerreiche Getränke, aber auch Smoothies, kann zur „nicht-alkoholischen Fettleber“ führen. Hintergrund: Große Mengen an Fruchtzucker werden ohne die Wirkung von Insulin aufgenommen – die Kohlenhydrate werden direkt in Fett umgewandelt. Das kann zur Leberverfettung führen, die jahrelang unbemerkt bleiben kann und erst durch Entzündungsprozesse im Organ sichtbar wird.

ALKOHOL?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mittlerweile, vollständig auf Alkohol zu verzichten.

ALKOHOLFREIE ALTERNATIVEN

Sekt, Bier und andere Alkoholika wie Gin gibt es auch alkoholfrei. Die Varianten eignen sich perfekt für besondere Anlässe. Tagsüber sollten Tee und Wasser auf Ihrem Getränkeplan stehen (siehe auch Ernährungs-Pyramide rechte Seite).



BEGEHRTE BITTERSTOFFE

Alte Gemüsesorten enthalten oft mehr Bitterstoffe als neugezüchtete, aus denen diese herausgezüchtet wurden. Für Leber und Galle können die Bitterstoffe allerdings von Vorteil sein: Sie bringen die Verdauung in Schwung und regen die Gallenblase und den Fettstoffwechsel an.

Bitterstoffe enthalten:

- Artischocken, Mangold, Fenchelsamen, Endivien, Grapefruit, Radicchio, Chicorée, Rucola, Kaffee, Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil
- sowie:**
Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel, Linsen, Kohlrabi, Auberginen, Zitrusfrüchte, Oliven, Ingwer, Kurkuma, Thymian, Estragon, Zimt, Senf, grüner Tee.



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!
Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

LEBERFREUNDLICH ERNÄHREN

fruchtzuckerarmes Obst wie Orangen, Beeren oder Äpfel bevorzugen +++ zwei bis drei Portionen Obst über den Tag verteilt essen und nicht auf einmal +++ drei Portionen Gemüse pro Tag einplanen, davon eine mit grünem Blattgemüse mit Bitterstoffen +++ fettreicher Seefisch zweimal pro Woche +++ täglich reichlich Ballaststoffe zu sich nehmen, z. B. aus Nüssen, Samen, Körnern +++ täglich reichlich trinken, vor allem Wasser und ungesüßte Tees

SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Die Pyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, wie ein gesunder Tag aussieht: Neben ausreichend Bewegung, Entspannung und Flüssigkeit bilden Gemüse und Obst die Basis der Pyramide. Bei den Kohlenhydraten sollten Sie – soweit möglich – die Vollkornvarianten bevorzugen, denn der Ballaststoffgehalt bringt u. a. einen größeren Sättigungseffekt mit sich. Setzen Sie bei eiweißreichen Lebensmitteln auf Hülsenfrüchte und nutzen Sie gute Öle. Bei den Samen und Nüssen sollte der Fokus auf naturbelassene Sorten gelegt werden. Die Spitze der Pyramide zeigt Süßigkeiten und Knabbereien. Hier lautet das Motto „sparsam und bewusst genießen“. Insgesamt gilt: Kleine Veränderungen können Großes bewirken – auch die Leber wird es uns danken!



Fotos: New Africa (1), pixelbliss (1)/Shutterstock