



Zalecenia żywieniowe w chorobie stłuszczeniowej wątroby

Wyróżnia się dwa typy stłuszczenia wątroby:

1. alkoholową chorobę stłuszczeniową wątroby (AFLD).
2. niealkoholową chorobę stłuszczeniową wątroby (NAFLD).

W obu przypadkach przebieg choroby jest podobny i może prowadzić u chorych do poważnych zmian zapalnych, włóknienia i w rezultacie do marskości wątroby z powikłaniami (niewydolność i rak wątroby).

Czynniki wpływające na rozwój niealkoholowej choroby stłuszczeniowej wątroby:

- nieprawidłowe żywienie (dieta wysokokaloryczna, obfita w tłuszcze zwierzęce, cholesterol, węglowodany proste i jednocześnie uboga w błonnik pokarmowy);
- niska aktywność fizyczna (siedzący tryb życia);
- otyłość brzuszna;
- insulinooporność;
- hiperinsulinemia;
- hipertriglicerydemia ;
- cukrzyca typu 2 ;
- zaburzenia metaboliczne;
- narażenie na kontakt z produktami toksycznymi (leki, alkohol, grzyby).

Niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby może również wystąpić u kobiet w ciąży, osób odżywianych pozajelitowo lub ze znaczną utratą masy ciała, coraz częściej dotyczy również dzieci i młodzieży.

Zasady diety:

- spożywaj regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny;
- śniadanie zjadaj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu z łóżka, ostatni posiłek ok. 3 godziny przed snem;
 - posiłki spożywaj spokojnie i powoli – chroni to przed zjedzeniem zbyt dużych ilości pożywienia;
- od stołu odchodź z lekkim uczuciem niedosytu – zwykle po 15 minutach zyskuje się wrażenie pełnego nasycenia;

Zalecenia żywieniowe w chorobie tłuszczeniowej wątroby

- spożywaj do każdego posiłku warzywa lub owoce, codziennie minimum 400g, jednak pamiętaj o proporcjach: $\frac{1}{4}$ owoce, $\frac{3}{4}$ warzywa (owoce zawierają więcej cukrów prostych, przez co są bardziej kaloryczne, mogą też wpływać na podwyższenie stężenia triglicerydów w surowicy krwi);
- unikaj zasmażek i śmietany do przyprawiania zup;
- zrezygnuj ze spożywania cukru i słodyczy oraz wysokoprzetworzonych przekąsek np. paluszki, krakersy, chipsy;
- spożywaj pokarmy bogatobłonnikowe;
- w ciągu dnia spożywaj min. 2 l płynów (w tym minimum 1,5l wody niegazowanej);
- ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) i przetworzonych produktów mięsnych (do ok. 0,5kg w tygodniu);
- tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami roślinnymi;
- codziennie spożywaj produkty mleczne;
- nie dosalaj potraw, sól zastępuj ziołami;
- zrezygnuj ze spożywania alkoholu i dbaj o codzienną aktywność fizyczną;
- utrzymuj właściwą masę ciała- jeśli BMI ($BMI = \text{masa ciała [kg]} (\text{wzrost [m]})^2$) wskazuje na nadwagę (BMI= 25- 29,9) lub otyłość (BMI>30) postaraj się schudnąć, utrata masy ciała powinna utrzymywać się na poziomie 1,5kg tygodniowo;
- po konsultacji z lekarzem można zastosować suplementację kwasami omega- 3 oraz probiotykami, które wg. badań mają wpływ na zmniejszenie stłuszczenia wątroby.

Sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie, gotowanie na parze,
- pieczenie,
- rzadziej: grillowanie, **należy zrezygnować ze smażenia!**



Zalecenia żywieniowe w chorobie tłuszczeniowej wątroby

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazanych

| PRODUKTY / POTRAWY | ZALECANE | ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | PRZECIWSKAZANE |
|--------------------|--|---|--|
| Napoje | Woda niegazowana, herbata czarna, owocowa, zielona, czerwona bez cukru, kawa zbożowa, chude koktajle mleczno owocowe bez cukru | słaba kawa, napoje z owoców, napoje i soki warzywne rozcieńczone | Wszystkie napoje słodzone, mocna kawa, nektary owocowe, napoje alkoholowe, soki owocowe, napoje typu cola |
| Potrawy mleczne | Sery twarogowe chude, chude serki homogenizowane, odtłuszczone serki ziarniste, chude jogurty, kefiry, maślanki bez cukru | Mleko 2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty, niepełnotłuste sery podpuszczkowe, | tłuste mleko, masło ,sery twarogowe tłuste, tłuste sery podpuszczkowe, sery topione, żółte, serki typu fromage |
| Produkty zbożowe | Pieczywo graham, chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane, kasze: jęczmienna, gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, mąka razowa | chleb pszenno- żytni, chleb razowy, pumpernikiel, chleb pszenny, kasza jaglana, kuskus, | Białe pieczywo, pieczywo cukiernicze: bułki, rogalie maślane, drożdżówki, , płatki kukurydziane, białe makarony, biały ryż, kasza manna, mąka pszenna oczyszczona, |
| Tłuszcze | | Oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy niskoerukowy, śmietanka odtłuszczone, margaryny miękkie z wymienionych olejów | Smalec, słonina, boczek, masło, śmietana, margaryny twarde |
| Warzywa * | Niskowęglowodanowe: sałata, szparagi, cykori, karczochy, ogórki, rabarbar, rzodkiewka, szczypiorek, brokuły, kabaczek, kalafior, szczaw, papryka, czosnek *Jeśli gotowane to al dente | Brukiew, buraki, dynia, brukselka, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka korzeń, por, rzepa, włoszczyzna, fasola, groszek, kukurydza konserwowa, bób, seler, ziemniaki | Surówki i warzywa rozgotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, cukru |
| Owoce | Maliny, jagody, borówki, | Banany, winogrona, | Owoce kandyzowane, w |



Zalecenia żywieniowe w chorobie tłuszczeniowej wątroby

| | | | |
|-------------------------|---|--|---|
| | jeżyny, truskawki, wiśnie, owoce cytrusowe: pomarańcza, mandarynki, grejpfrut, kiwi ananas, jabłka, brzoskwinie, śliwki | daktyle, rodzynki, suszone owoce, soki owocowe bez cukru bezpośrednio wyciskane | syropach, kompoty owocowe z cukrem, |
| Mięso/ryby/jaja/wędliny | chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina, kurczak, indyk, królik, dorsz, leszcz, flądra, sola, dorada, mintaj, szczupak Chuda wędlina, szynka drobiowa, polędwica, | Mięso czerwone: wołowina, polędwica wieprzowa, schab chudy, tłuste ryby: tosoś, makreła, sardynka, halibut, tuńczyk, śledź, węgorz, karmazyn, jajka na miękko, jajecznica na parze, Pasztet domowy z drobiu, cielęciny lub królika | Tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste wędliny, parówki, kiełbasy, konserwy, pasztetowa, salceson, boczek, kaszanka, Jajka smażone, |
| Zupy/Sosy | krupnik, rosół jarski, jarzynowa, pomidorowa, zupy krem, czyste, bez zasmażek i śmietany, w warzyw niskowęglowodanowych, sosy na bazie jogurtu, na wywarach z warzyw, | Chudy rosół, zupa owocowa bez cukru, | Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem; Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie |
| Potrawy | Budynie z mięsa i warzyw, warzywa faszerowane mięsem, jaka faszerowane bez żółtek, | Budynie z kasz i makaronów, risotto, pierogi, ziemniaki gotowane, pieczone, puree z mlekiem lub jogurtem | Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone, |
| Desery | Kisiele własnego wyrobu na owocach bez dodatku cukru, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, owocowe sałatki z jogurtem, odtłuszczone i bez cukru desery mleczne, ciastka owsiane przygotowane z domu | Orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika i inne nasiona, owoce suszone – połączone z produktem nabiałowym, dżemy bez cukru, miód w niewielkich ilościach (1 łyżeczka dziennie) | Wszystkie desery z cukrem, miodem, galaretki, kompoty, leguminy tradycyjne, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciastka, ciasto francuskie, babki drożdżowe, biszkopt z cukrem, torty, faworki, chałwa, czekolada, dżemy wysokosłodzone, marmolady, |

Zalecenia żywieniowe w chorobie tłuszczeniowej wątroby

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS (WARTOŚĆ ENERGETYCZNA ok. 1500kcal):

I ŚNIADANIE: chleb żytni razowy 35g (1 kromka), filet z piersi kurczaka pieczony 20g (1 plaster), surówka z pomidorów i rzodkiewką z dodatkiem oleju rzepakowego 250g, jogurt 1,5% 150g, herbata bez cukru.

II ŚNIADANIE: chleb żytni razowy 35g, pasta twarogowa: ser twarogowy chudy 60g, jogurt naturalny 2% 50g (2 pełne łyżki), rzodkiewka 40g, szczypiorek 10g, pomarańcza 230g (1 średnia), herbata zielona bez cukru.

OBIAD: Ryba w jarzynach: dorsz 100g, jarzyny 150g, z dodatkiem oliwy z oliwek 5g (1 łyżeczka), ryż brązowy gotowany 100g, surówka z marchewki 100g, woda mineralna.

PODWIECZOREK: Jogurt naturalny 1,5% 150g, banan 120g (1 średni), miód 10g (1 łyżeczka), orzechy włoskie 15g (1 łyżka), woda mineralna.

KOLACJA: Cukinia nadziewana warzywami (cukinia 180g, warzywa 150g) z dodatkiem oleju rzepakowego 5g (1 łyżeczka), sos pomidorowy (75g, ok. 1/3 szklanki), herbata bez cukru.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS (WARTOŚĆ ENERGETYCZNA ok. 2000kcal):

I ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku 1,5% tłuszczu (250ml), chleb żytni razowy 70g (2 kromki), olej lniany 5g, schab pieczony 30g (2 plastry), pomidor 150g, herbata bez cukru

II ŚNIADANIE: chleb żytni razowy 70g (2 kromki), pasta 70g: jajko gotowane 1szt. +jogurt naturalny 1 łyżka +musztarda 1/2 łyżeczka +natka pietruszki 1 łyżeczka, ogórek kiszony 100g, jabłko 150g, herbata zielona bez cukru.

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 250ml, ziemniaki (170g -2 sztuki), łosoś dziki gotowany na parze 170g, szpinak duszony 220g z dodatkiem oleju rzepakowego, woda.

PODWIECZOREK: Kefir z wapniem 2% 200g, truskawki 100g, płatki owsiane 20g (2 łyżki), żurawina suszona 1 łyżka. , woda mineralna.

KOLACJA: makaron pełnoziarnisty gotowany (100g) z warzywami: cukinią 100g, papryką 60g, pomidorkami 120g, z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), z dodatkiem słonecznika (1 łyżeczka) , sok warzywny 200g,