

## Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

**Marskość wątroby** powstaje na skutek uszkodzenia jej miąższu polegającym na zwyrodnieniu lub martwicy hepatocytów w połączeniu z rozrostem tkanki łącznej.

### Zalecenia żywieniowe:

- celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych poprzez utrzymanie diety niskotłuszczowej,
- zaleca się spożywanie 4-6 niezbyt obfitych posiłków na dobę z zachowaniem późnowieczornej bogatowęglowodanowej przekąski,
- niezależnie od czynników wywołujących marskość wątroby wymagana jest abstynencja alkoholowa,
- dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość energii, z progresją schorzenia rośnie zapotrzebowanie energetyczne chorego - dieta powinna uwzględniać nie tylko kondycję wątroby, ale także zapobiec wystąpieniu niedożywienia,
- dieta powinna być smaczna, urozmaicona, spełniająca upodobania pacjenta jeśli oczywiście jest to możliwe,
- należy maksymalnie ograniczyć produkty cukiernicze i tłuszcze zwierzęce.
- w diecie powinny dominować warzywa i owoce – 5 porcji dziennie, optycznie zajmując 3/4 powierzchni talerza i być możliwie różnokolorowe,

W przypadku pacjentów z dużym niedożywieniem, pojawiającym się w przebiegu postępującej marskości wątroby, prawidłowo zbilansowana dieta nie wystarczy do pokrycia zapotrzebowania na wszystkie niezbędne makro- i mikroskładniki. W takich sytuacjach zaleca się suplementację doustnymi preparatami odżywczymi typu ONS, które charakteryzują się wysoką gęstością energetyczną.

Ważna jest regularna aktywność fizyczna – 30-45 minut dziennie, do lekkiego zmęczenia, np. energiczny spacer (np. nordic walking), rower, basen, bieganie, gry zespołowe. Osoba prowadząca siedzący tryb życia, nawet pozornie szczupła, może mieć niską masę mięśniową,

## Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

a stosunkowo dużą zawartość tkanki tłuszczowej trzewnej o niekorzystnym działaniu na organizm.

### Wykluczyć należy:

- żywność wysoko przetworzoną i ciężkostrawną,
- używki : alkohol, kawa, mocna herbata, kakao,
- pokarmy wzdymające: kapusta, rośliny strączkowe, szparagi, śliwki,
- ostre przyprawy, sól

### Sposoby przyrządzania potraw:

- potrawy przyrządzać metoda gotowana w wodzie lub na parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- tradycyjne pieczenie jest zabronione.

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane i możliwie najwyższych gatunków, nie przechowywane w lodówkach, zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

**Dodatkowe zalecenia** wprowadza się, gdy występują powikłania niewyrównanej marskości wątroby:

- encefalopatia – konieczne jest stosowanie diety ubogobiałkowej (20-40 g/dobę), jak w ostrej niewydolności nerek;
- obrzęki i puchlina brzuszna – należy stosować dietę ubogosodową (ograniczyć podaż sodu do 1200 mg/dobę): nie dosalać potraw i unikać produktów o wysokiej zawartości sodu;

Zaleca się dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika i tłuszczu.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazane w diecie łatwostrawną z ograniczeniem błonnika i tłuszczu.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu,	Mleko z zawartością	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada,



### Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

	maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo- warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	2% tłuszczu	kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczycwo	Chleb pszenny-jasny czerstwy, bułki pieczywo pół cukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczycwo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, połędwica, połędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach



### Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płóc, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela,, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone



### Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów)	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane



### Zalecenia żywieniowe w marskości wątroby

	cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, sól, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca