



Stłuszczenie wątroby

Powstaje na skutek nadmiernego gromadzenia się triglicerydów w miększu wątroby. Stan ten jest odwracalny, natomiast może przejść w fazę przewlekłą prowadzącą do włóknienia, marskości, często również raka wątrobowokomórkowego.



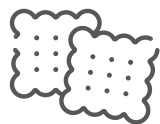
Zalecenia dietetyczne

1. Posiłki spożywaj regularnie, o stałych porach. Jedz często, ale mniejsze porcje.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu – dokładnie przeżuwaj pokarmy.
3. Kontroluj swoją masę ciała – jeśli jest ona nadmierna, zgłoś się do dietetyka w celu redukcji masy ciała. W przypadku otyłości spadek masy ciała powinien wynosić od 0,5-1 kg tygodniowo.
4. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsiina, dziczyzna), podroby, smalec, masło, śmietana oraz oleje tropikalne (palmowy, kokosowy).
5. Wyeliminuj z diety szkodliwe tłuszcze trans, znajdujące się w margarynach piekarniczych, wyrobach cukierniczych, czekoladowych, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.
6. Ogranicz spożycie cholesterolu zawartego przede wszystkim w tłustych mięsach, śmietanie, żółtych serach, jajach, maśle oraz podrobach.
7. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Nadmiar cukrów prostych w diecie jest częściowo przekształcany w triglicerydy, które odkładają się w komórkach wątroby i prowadzą do jej stłuszczenia.
8. Korzystny wpływ na zdrowie wykazują kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone występujące m.in. w oleju krokoszowym, rzepakowym i oliwie z oliwek. Szczególną uwagę zwróć na kwasy omega-3 zawarte w rybach i olejach rybich, które zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi. Ryby w diecie powinny znaleźć się min. 2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie gatunki bogate w kwasy z rodziny omega-3, takie jak łosoś, makreła, śledź, sardynki oraz tuńczyk.
9. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego, który wspomaga wydalanie z organizmu nadmiaru tłuszczu. W tym celu wzbogać swoją dietę w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych (jeśli dobrze tolerujesz).
10. Zrezygnuj ze spożywania alkoholu.
11. Stosuj odpowiednie techniki kulinarne – unikaj smażenia i duszenia z wcześniejszym obsmażaniem. Wybieraj gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie, grillowanie oraz duszenie bez dodatku tłuszczu.

Produkty zalecane i niezalecane w stłuszczeniu wątroby

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie), otręby, mąki pełnoziarniste.	Białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron, musli z dodatkiem cukru.
Warzywa i przetwory warzywne 	Warzywa świeże i mrożone.	Ziemniaki w postaci puree (z dodatkiem masła lub/i śmietany), smażone, frytki, warzywa zasmażane.
Owoce i przetwory owocowe 	Owoce świeże, mrożone. Winogrona i banany w ograniczonej ilości.	Owoce kandyzowane, owoce z puszki, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	Wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, groch. Mąka sojowa, napoje sojowe.	–
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.	Orzechy solone, w karmelu.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Ryby chude (np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makreła, sardynka). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, pieczone mięso (przygotowane samodzielnie). W ograniczonych ilościach: jaja gotowane, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. kaszanka, pasztet, pasztetowa, mortadela, salceson). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne, konserwy rybne w oleju. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie.
Produkty mleczne 	Mleko (0-2%), niskotłuszczowy jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty), serek wiejski „light”.	Mleko pełnotłuste, ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser typu Feta, ser biały tłusty, mleko w proszku, mleka smakowe, jogurty owocowe, jogurty z dodatkami czekoladowymi, smakowe serki homogenizowane, mleko skondensowane.

Produkty zalecane i niezalecane w stłuszczeniu wątroby

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), miękkie margaryny wysokogatunkowe, masło w ograniczonych ilościach.	Smalec, słonina, margaryny twarde, majonez, olej palmowy, olej kokosowy.
Cukier, desery i słodczyce 	Sorbety i musy owocowe (bez cukru), jogurt naturalny z owocami (samodzielnie przyrządzony), koktajle owocowe lub owocowo-warzywne, budynie, galaretki bez cukru.	Cukier, miód, dżem, wszystkie słodczyce, ciasta, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa, lody, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy).
Napoje 	Woda mineralna, soki warzywne i owocowe (mogą być rozcieńczone), domowa lemoniada, kawa, kawa zbożowa, herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kompoty, kakao – wszystkie niesłodzone.	Słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
Potrawy 	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Kasze i makarony zalecane ugotowane na sypko (nie rozgotowywać!).	Zupy na tłustych wywarach, zupy i sosy zabielenie śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, kluski, pyzy, krokiety, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, mięsa i ryby w panierce.
Techniki kulinarne 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku lub z niewielką ilością tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.	Smażenie z dodatkiem tłuszczu/boczku.



Przykładowy jadłospis jakościowy w stłuszczeniu wątroby

ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą rybno-twarogową

- chleb żytni razowy
- twaróg chudy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- ryba pieczona, np. makrela, łosoś
- papryka czerwona
- pomidorki koktajlowe
- kolendra

II ŚNIADANIE:

Salatka makaronowa z warzywami

- makaron pełnoziarnisty penne
- brokuł
- groszek zielony
- kiszony ogórek
- pomidor
- oliwa z oliwek
- zioła prowansalskie

OBIAD:

Schab pieczony w ziołach z kaszą pęczak i burakami

- schab
- przyprawy, np. bazylia, tymianek, rozmaryn, natka pietruszki, czosnek
- kasza jęczmienna pęczak
- buraki gotowane lub pieczone

PODWIECZOREK:

Kefir z owocami

- kefir naturalny 2% tłuszczu
- banan
- borówki
- zarodki pszenne



Propozycja podania. Fot. rawpixel.com

KOLACJA:

Pełnoziarnisty naleśnik z grillowanym indykiem, warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym

ciasto naleśnikowe: mąka pszenna pełnoziarnista, mleko,

- woda gazowana, jajko, olej
- filet z indyka bez skóry
- sałata lodowa
- pomidor
- papryka
- ogórek
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- koper

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jaczewska-Schuetz J. Produkty zalecane w chorobie stłuszczeniowej wątroby. NCEŻ [data publikacji: 09.12.2016].
2. Width M, Reinhard T. Choroby wątroby i trzustki. [W]: Chojnacki J, Klupińska G. (red.). Dietetyka kliniczna. Elsevier Urban & Partner, 2014, Wrocław, s. 251-259.
3. Grzymisławski M. Żywnienie w chorobach wątroby. [W]: Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa, 2012, s. 264-271.