

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEALKOHOLOWEJ CHOROBY STŁUSZCZENIOWEJ WĄTROBY

I. 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).

II. 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.

III. 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;
- 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);
- sposób przygotowywania potraw: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, rzadziej: grillowanie. Należy zrezygnować ze smażenia!
- unikaj zasmażek i śmietany do przyprawiania zup;
- zrezygnuj ze spożywania cukru i słodczy 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 ($BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost [m]})^2}$) 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;

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
W SZCZECINIE

- po konsultacji z lekarzem można zastosować suplementację kwasami omega- 3 oraz probiotykami, które wg. badań mają wpływ na zmniejszenie stłuszczenia wątroby.

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
PRODUKTY 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, rogalce maślane, drożdżówki, , płatki kukurydziane, białe makarony, biały ryż, kasza manna, mąka pszenna oczyszczona,
TŁUSZCZE		Oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy niskoerukowy, śmietanka odtłuszczona, margaryny miękkie z wymienionych olejów	Smalec, słonina, boczek, masło, śmietana, margaryny twarde
WARZYWA *	Niskowęglowodanowe: sałata, szparagi, cykoria, karczochy, ogórki, rabarbar, rzodkiewka, szczypiorek, brokuły, kabaczek, kalafior, szczaw, papryka, czosnek <i>*Jeśli gotowane to al dente</i>	Brokuł, 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, jeżyny, truskawki, wiśnie, owoce cytrusowe: pomarańcza, mandarynki, grejpfrut, kiwi ananas, jabłka, brzoskwinie, śliwki,	Banany, winogrona, daktyle, rodzynki, suszone owoce, soki owocowe bez cukru bezpośrednio wyciskane	Owoce kandyzowane, w 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: łosoś, makrela, sardynka, halibut, tuńczyk, śledź, węgorz, karmazyn, jajka na miękko, jajecznica na parze, Paszтет domowy z drobiu, cielęciny lub królika	Tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste wędliny, parówki, kiełbasy, konserwy, paszтетowa, salceson, boczek, kaszanka, Jajka smażone,

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
W SZCZECINIE

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,

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, herbata bez cukru.¹

*Zatwierdzone rozdzielnikiem Dyrektora ZJ Nr 26/2019
z dnia 26.03.2019r.*

¹Źródła: Choroba stłuszczeniowa wątroby. Mirosław Jarosz. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2010Żywienie Człowieka Zdrowego i Chorego, cz.II, - M. Grzymisławski, J. Gawęcki Opracowała: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ.