



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEALKOHOLOWEJ STŁUSZCZENIOWEJ CHOROBY WĄTROBY (NAFLD)

Istota choroby:

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) – przewlekła choroba wątroby definiowana jako nagromadzenie triglicerydów w postaci kropeł tłuszczowych w komórkach wątroby, nazywana stłuszczeniem niezwiązanym ze spożywaniem alkoholu, przyjmowaniem leków, chorobami genetycznymi. Głównymi czynnikami ryzyka choroby jest niezdrowy styl życia, otyłość, otyłość trzewna, cukrzyca typu 2, dyslipidemie, zespół metaboliczny.

Cel i charakterystyka diety:

Najbardziej zalecaną dietą jest **dieta śródziemnomorska** oparta głównie o produkty roślinne i ryby. Charakteryzuje się zwiększonym spożyciem warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, zdrowych, roślinnych źródeł tłuszczu (oliwa, orzechy) oraz ryb, a także pełnoziarnistych produktów zbożowych i fermentowanych produktów mlecznych.

Zalecenia do diety:

- szczególnie ważna w leczeniu jak i profilaktyce NAFLD jest prawidłowa masa ciała. W przypadku nadwagi i/lub otyłości należy zredukować nadmierną masę ciała. Choroba dotyka również osoby z prawidłową masą ciała. Zaleca się zastosowanie odpowiedniej diety oraz wprowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej (spacer, rower, pływanie) wg WHO 150-300 minut/tydzień;
- zaleca się zwiększoną zawartość białka w diecie (1,2g/ kg m.c.);
- zaleca się ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i jego przetworów do mniej niż 2 porcji w tygodniu na korzyść częstszego spożywania ryb oraz nasion roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane);
- w diecie ograniczeniu podlegają również produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol i tłuszcze trans (masło, smalec, twarde margaryny, pełnotłusty nabiał, śmietany, majonez, jajka);
- w diecie powinny znajdować się produkty zawierające zdrowe tłuszcze (głównie roślinne i rybne) bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy oraz tłuste ryby (łosoś, makrela), których spożywanie zaleca się min. 2 porcje w tygodniu;
- dieta powinna być oparta o produkty zawierające błonnik, głównie o świeże warzywa, a także owoce, które powinny znajdować się w każdym posiłku oraz produkty pełnoziarniste (kasze, ryż brązowy, makaron razowy, płatki owsiane). W przypadku osłabionej tolerancji błonnika zaleca się uczynienie go mniej drażniącym poprzez obróbkę termiczną, obieranie oraz dobór produktów zbożowych o mniejszym przemieszaniu, natomiast należy dążyć do spożywania zwiększonej zawartości błonnika;
- należy unikać produktów bogatych w cukier oraz dosładzanych, wszelkich słodczy, ciastek, wyrobów cukierniczych, również miodu, dżemów, słodkiego nabiału oraz słodkich napoi (zwłaszcza z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego!);
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Dodatek tłuszczu jest najzdrowszy w formie surowej;
- należy unikać żywności przetworzonej;
- zaleca się spożywanie mniejszych, regularnych 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, herbaty bez dodatku.



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Chleb graham, chudy twarożek z kielkami, sałata, ogórek świeży, herbata bez cukru
II śniadanie	Salatka z ryżu pełnoziarnistego z pomidorem, awokado, ciecierzycą (jeśli jest dobrze tolerowana)
Obiad	Wielowarzywna, ziemniaki z wody, łosoś duszony z brokułami, surówka z marchwi i selera, kompot bez cukru
Podwieczorek	Jogurt naturalny, orzechy włoskie, borówki
Kolacja	Kaszotto gryczane z warzywami, drobiem, sałatką z pomidorów z oliwą

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, graham, żytnie, razowe, ze słonecznikiem, soją. Kasza jęczmienna, pęczak, gryczana, owsiana. Makarony razowe, pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki owsiane, żytnie. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.	Chleb pszenny, z dodatkiem miodu, cukru, suszonych owoców, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, kasza manna, kukurydziana. Makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany. Ryż biały, płatki muesli słodzone, kukurydziane, ryżowe. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Kluski, kopytka.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie.	Warzywa marynowane, konserwowe, zasmażane, zaprawiane mąką.
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone. Orzechy, nasiona, pestki niesolone. Umiarkowanie: suszone, banan, winogrona.	Kandyzowane, słodzone, puszkowane. Wiórki kokosowe, orzechy solone, karmelizowane.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny, polędwica. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk, łosoś, makreła, halibut. Umiarkowanie: chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka).	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, baleron, salceson, konserwy mięsne, mielonki, mielonki, pasztety, przetwory wędzone. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 1,5 %, sery chude twarogowe, homogenizowane, serek wiejski light, chude naturalne jogurty, kefir bez dodatku cukru.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Śmietana.
Jaja	Umiarkowanie: gotowane na twardo, na miękko, w koszulce, jajecznica na parze.	Smażona jajecznica, jaja sadzone, w majonezie.
Tłuszcze	Najlepiej dodawane na surowo: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej sojowy, olej lniany. Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana), masło.	Smażone, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej. Olej palmowy, kokosowy.
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie (jeśli dobrze tolerowane).	Produkty niskiej jakości, wysokoprzetworzone z dodatkiem cukru (napoje roślinne z cukrem, parówki, pasztety, pasty sojowe).
Desery	Musy owocowe bez dodatku cukru. Umiarkowanie: domowe wypieki bez dodatku cukru zalecane na dozwolonym oleju roślinnym.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, słone przekąski typu chipsy, krakersy, orzeszki w panierce.
Napoje	Woda niegazowana, herbata zielona, herbaty czarne, owocowe bez dodatku cukru, kompoty bez cukru, kakao, kawa zbożowa, kawa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane.
Przyprawy	Majeranek, melisa, oregano, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek, bazylija, imbir, cynamon, kurkuma. Umiarkowanie: sól.	Cukier, kostki bulionowe, gotowe mieszanki z solą, gotowe sosy, maggie, ocet, sos sojowy.

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
- Gublicka P. i inn., *Współczesne terapie niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby*, Via Medica, ISSN 2018;
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej, *ncez.pzh.gov.pl. stłuszczenie wątroby*, 2023.

Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 107/2024 z dnia 25.03.2024r