

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEALKOHOLOWEJ CHOROBY STŁUSZCZENIOWEJ WĄTROBY

Choroba może doprowadzić do poważnych zmian zapalnych, włóknienia, a w konsekwencji do marskości wątroby z powikłaniami (niewydolność i rak wątroby).

Czynniki wpływające na powstanie niealkoholowej choroby tłuszczeniowej wątroby:

- Dieta wysokokaloryczna z dużą ilością tłuszczów zwierzęcych, cholesterolu, węglowodanów prostych, uboga w błonnik pokarmowy;
- Otyłość brzuszna;
- Siedzący tryb życia – brak aktywności fizycznej;
- Insulinooporność;
- Hiperinsulinemia;
- Hipertriglicydemia;
- Cukrzyca typu 2;
- Zaburzenia metaboliczne;
- Narażenie na kontakt z produktami toksycznymi (leki, alkohol, grzyby).

Schorzenie to może wystąpić również u kobiet w ciąży, osób odżywianych pozajelitowo lub ze znaczną utratą masy ciała oraz u dzieci i młodzieży.

ZASADY DIETY

- Spożywaj 4-5 posiłków, najlepiej o stałych porach, z przerwą między nimi wynoszącą 3-4 godziny;
- Śniadanie zjedz w ciągu 1-2 godzin od wstania z łóżka, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem;
- Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze, pamiętaj o dokładnym przeżuciu pokarmu;
- Nie najadaj się do pełna, po skończonym posiłku zalecane jest odczuwanie lekkiego niedosytu;
- Zalecane metody sporządzania posiłków to: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie (rzadko - grillowanie). **Zrezygnuj ze smażenia potraw!**
- Unikaj doprawiania zasmażkami i śmietaną posiłków;
- Zrezygnuj ze spożywania cukru i słodyczy, a także paluszków, krakersów i chipsów;
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworzonych produktów mięsnych (do ok. 0,5 kg tygodniowo);
- **Zrezygnuj ze spożywania alkoholu;**
- Nie dosalaj swoich posiłków, zamiast soli do doprawiania posiłków stosuj zioła;
- Tłuszcze zwierzęce zastąp roślinnymi;
- Spożywaj pokarmy bogate w błonnik;
- W ciągu dnia spożywaj min. 2 l płynów (w tym około 1,5 l niegazowanej wody);
- W każdym posiłku powinna się znajdować porcja warzyw lub owoców. Codziennie powinno się spożyć ich minimum 400g (zaleca się do każdego posiłku porcję warzyw lub owoców, przy czym ilość owoców do spożycia w ciągu dnia to około 200-300g)
- Codziennie spożywaj produkty mleczne;
- **Pamiętaj o aktywności fizycznej każdego dnia!**

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Woda niegazowana, herbaty: czarna, owocowa, zielona, czerwona – bez cukru, kawa zbożowa, koktajle mleczno – owocowe bez cukru na chudych przetworach mlecznych	Napoje i soki warzywne rozcieńczone, napoje owocowe, słaba kawa	Napoje słodzone, mocna kawa, nektary i soki owocowe, napoje typu cola, napoje alkoholowe
Produkty zbożowe	Pieczywo: graham, pełnoziarniste; kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, mąka pełnoziarnista	Chleb pszenno-żytni, chleb razowy, pumpernikiel, chleb pszenny, kasza jagłana, kuskus	Pieczywo białe, pieczywo cukiernicze (bułki, rogalie maślane, drożdżówki), płatki kukurydziane, białe makarony, biały ryż, kasza manna, mąka pszenna oczyszczona
Mleko i jego przetwory	Chude sery twarogowe, chude serki homogenizowane, serki ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu, naturalne jogurty, kefir i maślanki (odtłuszczone)	2% mleko, ser twarogowy półtłusty, niepełnotłuste sery podpuszczkowe	Tłuste: mleko, sery twarogowe, sery podpuszczkowe, sery topione, żółte, serki typu fromage
Mięso, ryby, jaja	Chude gatunki: kurczak, indyk, królik, cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina; Ryby: dorsz, flądra, leszcz, dorada, mintaj; Wędliny: bez przerostów tłuszczu, polędwica, wędliny drobiowe	Mięso czerwone: wołowina, polędwica wieprzowa, chudy schab; Ryby: karmazyn, makreła, sardynka, łosoś, śledź, halibut, tuńczyk, węgorz; Jajka na miękko, jajecznicą na parze; Pasztet domowy z drobiu, cielęciny lub królika	Tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste wędliny, parówki, kiełbasy, konserwy, boczek, kaszanka, salceson; Jajka smażone
Tłuszcze		Oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, niskoerukowy, śmietanka odtłuszczone, margaryny miękkie z wyżej wymienionych olejów	Masło, śmietana margaryny twarde, smalec, słonina
Warzywa	Najlepiej w postaci surowej, w przypadku warzyw gotowanych zaleca się je al dente : brokuły, kalafior, kabaczek, szparagi, sałata, cykoria, ogórki,	Buraki, dynia, brukselka, jarmuż, kapusty: biała, włoska, czerwona, marchew, pietruszka, seler, por, fasola, groszek, kukurydza konserwowa, bób, rzepa,	Warzywa rozgotowane, surówki z dużą ilością majonezu, śmietany, cukru, żółtek

	papryka, rzodkiewka, rabarbar, szczaw, czosnek	ziemniaki	
Ziemniaki	Nie są zalecane do codziennego spożycia, najlepiej spożywać je dwa razy w tygodniu	Gotowane, puree z mlekiem lub jogurtem, pieczone	Smażone na tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	Jagody, borówki, maliny, truskawki, wiśnie, cytrusy, kiwi, jabłka, brzoskwinie, ananas	Banany, winogrona, owoce suszone- daktyle, rodzynki, morele, figi, śliwki, świeże soki owocowe bez cukru	Owoce kandyzowane, w syropach, kompoty owocowe z cukrem
Zupy i sosy	Zupy krem, krupnik, ryżowa, jarzynowa, pomidorowa, rosół jarski, kalafiorowa, barszcz czerwony zabieleny, koperkowa, bez śmietany i zasmażek, podprawiane jogurtem lub kefirem; Sosy na wywarach warzywnych bez śmietany i zasmażek	Zupy podprawiane zawiesinami, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, ze śmietaną, grzybowa, kapuśniak, owocowe z cukrem; Sosy zawiesziste, tłuste, grzybowy, słodkie
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula, imbir, kminek, majeranek, kolendra, bazylia	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, sól(w ograniczonych ilościach), pieprz ziółowy, ocet winny lub jabłkowy, curry, tymianek, oregano, vegeta	Ostre: papryka ostra, musztarda, ocet, chili, w większych ilościach sól
Desery	Owoce, jabłka pieczone, sałatki owocowe z jogurtem odtłuszczonym bez cukru, desery mleczne bez cukru i odtłuszczone, kisiel bez cukru, domowe ciastka owsiane bez dodatku cukru	Orzechy, migdały, pestki dyni i słonecznika, owoce suszone z dodatkiem nabiału odtłuszczonego, dżemy bez cukru, w niewielkich ilościach miód	Desery z cukrem, miodem, galaretki, kompoty, produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru–ciastka, ciasto francuskie, babki drożdżowe, torty, faworki, chałwa, czekolada,