



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

WPROWADZENIE

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby definiowana jako stłuszczenie > 5% komórek wątroby. Schorzenie to powstaje na skutek nadmiernego gromadzenia się tłuszczu w komórkach wątroby i ma charakter postępujący. W naturalnym przebiegu stan prostego stłuszczenia wątroby, poprzez stłuszczeniowe zapalenie wątroby, może prowadzić do włóknienia, marskości, a nawet raka wątrobowokomórkowego. Stłuszczenie wątroby i rozwijające się w jego przebiegu niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby obserwuje się na ogół u osób z nadmierną masą ciała, chorujących na cukrzycę, z insulinoopornością, zaburzeniami przemiany lipidów bądź nadciśnieniem tętniczym.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Bez względu na przyjęty udział makroskładników w diecie zaleca się ograniczenie w diecie cukrów prostych, tłuszczów zwierzęcych oraz kwasów tłuszczowych trans. Nadwyżki węglowodanów prostych są częściowo przekształcone w triacyloglicerole, następnie odkładane w hepatocytach, co prowadzi do stłuszczenia wątroby. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być więc cukry złożone, dlatego zaleca się spożywanie pokarmów bogatych w błonnik, o niskim indeksie glikemicznym. Szczególną uwagę w zaleceniach dietetycznych dla pacjentów z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby zwraca konieczność redukcji podaży fruktozy. Wpływ fruktozy na stłuszczenie wątroby zależy nie od ilości, ale od jej źródła w diecie. Owoce dostarczają stosunkowo duże ilości tego cukru, jednak nie implikują stłuszczenia wątroby w tak znacznym stopniu, jak fruktoza pochodząca z bezalkoholowych napojów słodzonych (charakteryzują się wysoką zawartością syropu glukozowo-fruktozowego).



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Spośród różnych wzorców żywieniowych, najbardziej polecany jest model diety śródziemnomorskiej. Wpływa ona pozytywnie zarówno na wykładniki wątrobowe, jak i kardiometaboliczne, co przekłada się na redukcję ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych.

Należy znacznie ograniczyć spożywanie alkoholu lub całkowitą abstynencję. Obserwuje się, że wypijanie 3-4 filiżanek kawy dziennie może wpływać pozytywnie na funkcje wątroby.

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem terapii behawioralnej pacjentów ze stłuszczeniem wątroby. Dlatego wskazana jest regularny umiarkowany wysiłek fizyczny trwającego minimum 150-200 min/tydzień, który istotnie redukuje zawartość tłuszczu w wątrobie. U osób z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby o prawidłowej masie ciała zwiększona aktywność fizyczna również jest istotna - zmniejsza insulinooporność tkanek i redukuje poziom stłuszczenia wątroby.

- Należy spożywać posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Unikać przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijać śniadań. Kolację spożywać 2-3 godziny przed snem.
- Należy spożywać codziennie min. 400 g warzyw i owoców (z zachowaniem proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce). Różnorodne warzywa jeść jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- Należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Należy spożywać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Jak najczęściej zamieniać mięso na ryby i nasiona roślin strączkowych.
- Należy zapewnić odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu należy spożywać ryby, najlepiej morskie (np. łososia, halibuta, śledzia, makrelę). Wybierać tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Można dodawać je na zimno do surówek lub innych potraw.
- Do obróbki termicznej posiłków można używać oliwy z oliwek. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów takich jak zawał serca czy udar mózgu.
- Należy ograniczyć do minimum szkodliwe tłuszcze o konfiguracji trans. Znajdują się one głównie w margarynach, twardej, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach,
- Należy wypijać co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąpić płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- Należy ograniczyć spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu. Cukry proste są substratem do syntezy triglicerydów w wątrobie. Należy czytać składy produktów spożywczych. Unikać takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

PRODUKTY ZALECANE

- wszystkie świeże i mrożone warzywa;
- wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach;
- mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane;
- kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa;
- ryż: brązowy, dziki, czerwony;
- makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy;
- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%);
- produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach;
- jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości;
- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach;
- chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka;
- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp);
- śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach;
- wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób;
- pasty z nasion roślin strączkowych;



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

PRODUKTY ZALECANE

- mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh;
- makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu);
- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie;
- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika);
- woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku, domowa, niesłodzona lemoniada.

PRODUKTY NIEZALECANE

- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek;
- owoce kandyzowane, owoce w syropach;
- mąka oczyszczona;
- pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane);
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana;
- biały ryż;
- jasne makarony: pszenne, ryżowe;
- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu;



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

PRODUKTY NIEZALECANE

- pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy;
- jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone;
- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie), jaja z majonezem;
- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki);
- konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy;
- konserwy rybne;
- śledzie i inne ryby w sosach na bazie śmietany i majonezu;
- niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie);
- masło i masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce);
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez;
- orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach;
- napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące;
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia;
- dania typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąką oczyszczonych;
- dania instant (np. sosy, zupy).

ŹRÓDŁO:

Żywnienie człowieka zdrowego i chorego Tom 2, Marian Grzymisławski,
Moszak Małgorzata, PWN 2023, 358-361;
Centrum Edukacji Żywnieniowej <https://ncez.pzh.gov.pl>.