

ul. Zygmunta Starego 1/1
41-902 Bytom
tel.: 32-281-62-54
www.gastrologia-silesia.pl
gastrologia.silesia@gmail.com

SCHORZENIA WĄTROBY

SPOŚRÓD CHORÓB WĄTROBY DO NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH MOŻEMY WYMIENIĆ: PRZEWLEKŁE ZAPALENIE WĄTROBY, STŁUSZCZENIE WĄTROBY, MARSKOŚĆ WĄTROBY, TOKSYCZNE USZKODZENIE WĄTROBY, NOWOTWÓR.

Żywnienie w chorobach wątroby nie zależy od jednostki chorobowej, lecz od stopnia wydolności tego narządu oraz od rodzaju występujących zaburzeń metabolicznych. W związku z częstymi chorobami współistniejącymi, zalecenia dietetyczne ustala się indywidualnie. Na przykład zalecenia w stłuszczeniowej chorobie wątroby w odniesieniu do pieczywa, makaronów, produktów ziarnistych będą diametralnie inne niż podano poniżej, dlatego bardzo ważne jest indywidualne opracowanie zaleceń przez dietetyka klinicznego.

Dieta, która ma zastosowanie w schorzeniach wątroby, to dieta łatwostrawna, bogatobiałkowa, niskotłuszczowa z uwzględnieniem tłuszczu łatwostrawnych oraz z ograniczeniem błonnika pokarmowego.

Nie należy pić alkoholu. Alkohol jest największym wrogiem wątroby!

Zaleca się spożywać dobre źródła białka, ponieważ ma ono korzystny wpływ na przebieg choroby: stymuluje proces odnowy komórek wątrobowych, zmniejsza nacieki tłuszczowe miąższu wątroby, sprzyja uzupełnianiu niedoborów białek tkankowych, syntezie albumin osocza. Do dobrych źródeł białka zaliczamy:

- produkty mleczne;
- ryby;
- chude białe mięsa.

Do tłuszczu łatwostrawnych zaliczamy tłuszcze roślinne, dodawane do potraw na surowo. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, a przede wszystkim – olej lniany. Tłuszcz zwierzęcy powinien pochodzić z mleka, ze śmietanki, masła. Wykluczyć natomiast należy słoninę, boczek, tłuste mięsa, kiełbasy, wędliny, podroby.

Ze względu na skłonność do wzdęć unikać należy pokarmów bogatych w błonnik. Z diety wyklucza się gruboziarniste produkty zbożowe, a warzywa i owoce spożywa się w postaci gotowanej rozdrobnionej, soków, przecierów.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze 5-7 razy w ciągu dnia.

Z diety należy wykluczyć:

- pokarmy wzdymające (warzywa kapustne, cebulowe, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi, śliwki, gruszki, czereśnie), ograniczyć seler, buraki, brukiew;
- ostre przyprawy;
- używki (alkohol, kawę naturalną, mocną herbatę, kakao).

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, gotowania na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w pergaminie lub folii. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest zabronione.

PRODUKTY DOZWOLONE

Pieczycwo: pszenne, jasne, sucharki, grzanki, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe.

Kasze: krakowska, manna, jęczmienna, kukurydziana, ryż, płatki owsiane, makaron nitki, lane kluski, kasze dobrze rozgotowane.

Nabiał i tłuszcze: mleko 2% i mniej tłuszczu, nabiał naturalny: jogurt, kefir, maślanka, ser biały, jajko na miękko, jajecznica na parze, masło świeże dodawane do potraw tuż po ich przygotowaniu, oleje roślinne dodawane do potraw na surowo.

Mięsa: gotowane w wodzie i na parze, w kombiwarach, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub w rękawie; zaleca się chude mięsa i ryby.

Warzywa: młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki

Owoce: dojrzałe, soczyste, w postaci przecierów: cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane

Napoje: kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, zielona, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane
Zupy: jarzynowa na słabych wywarach z włoścyszyny lub mleczna, zaprawiane mąką, mlekiem, śmietaną lub masłem.

Dodatki do pieczywa: masło, twarożek, biały ser, serek homogenizowany, jaja gotowane, jajecznica na parze, chuda wędlna, szynka, polędwica.

Desery: kisiele, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe, wafle.

Przyprawy: przyprawy łagodne: cynamon, koper, pietruszka, majeranek, bazylija, słodka papryka, zioła prowansalskie, tymianek, oregano.

Zioła: ostropest plamisty, karczoch, dziurawiec.

UWAGA: jeżeli po spożyciu produktu wymienionego jako dozwolony (np. po mleku), odczuwamy dyskomfort, należy traktować go jako przeciwwskazany.

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

W chorobach wątroby zaleca się ograniczyć pieczywo wysokobłonnikowe (ilość błonnika ustala się indywidualnie), pełnotłuste mleko i nabiał, mocne kakao, sery żółte, tłuste sery białe, dojrzewające, pleśniowe, topione, feta, żółtko jaj, majonez, śmietana, tłuste, smażone mięsa i ryby, wędliny, konserwy mięsne, podroby, smalec, słonina, boczek, margaryny.

Nie wskazane są także wzdymające warzywa strączkowe (groch, fasola, bób, ciecierzycza, soja), kapusta, kalafior, ogórki, cebula, gruszki, agrest, porzeczki. Należy ograniczyć świeże pieczywo, ostre przyprawy.

Nie zaleca się tłustych ciast, tortów, deserów z alkoholem oraz ostrych przypraw: octu, pieprzu, ostrej papryki, chilli, curry, musztardy. Należy zrezygnować ze spożycia napojów alkoholowych.