



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

Marskość wątroby powstaje na skutek uszkodzenia jej mięszu polegającym na zwyrodnieniu lub martwicy hepatocytów w połączeniu z rozrostem tkanki łącznej.

Schorzenie mogą wywołać różne czynniki: wirusy (np.: HBV, HCV), toksyny (alkohol, leki, trujące grzyby, alkoaloidy), choroby metaboliczne, autoimmunologiczne, dróg żółciowych.

Zasady diety

- ◆ Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych poprzez utrzymanie diety lekkostrawnej.
- ◆ Zaleca się spożywanie 4-6 niezbyt obfitych posiłków na dobę z zachowaniem późnowieczornej bogatowęglowodanowej przekąski.
- ◆ Niezależnie od czynników wywołujących marskość wątroby wymagana jest abstynencja alkoholowa.
- ◆ Zapotrzebowanie energetyczne wynosi 35-40 kcal / kg m.c./dobę. Może być ono zwiększone w czasie infekcji lub u osób niedożywionych. Zmniejszenie kaloryczności diety jest wskazane tylko w przypadku stwierdzenia, że redukcja masy ciała odniesie korzyści.
- ◆ Absolutnie odradza się stosowania rygorystycznych kuracji odchudzających z gwałtownym ubytkiem masy ciała. Po pierwsze, dają one bardzo nietrwałe efekty i prowadzą wręcz do przyrostu masy ciała z odbicia, tzw. efektu jo-jo. Po drugie, mogą doprowadzić do ciężkiego uszkodzenia wątroby. Idealne byłoby systematyczne odchudzanie we współpracy z dietetykiem.
- ◆ Należy zwiększyć nieznacznie ilość białka, co pozwoli zapobiec wyniszczeniu (1,0-1,5 g/kg m.c./dobę).
- ◆ Zachowanie w diecie odpowiedniej ilości węglowodanów 300-400g /dobę.
- ◆ W przypadku pacjentów z insulinoopornością lub cukrzycą, należy ograniczyć produkty o wysokim indeksie glikemicznym jak słodkie napoje, alkohol, niektóre owoce (banany, winogrono), a także pieczywo i makarony pszenne z ziaren oczyszczonych.
- ◆ Należy maksymalnie ograniczyć produkty cukiernicze i tłuszcze zwierzęce.
- ◆ W diecie powinny dominować warzywa i owoce – 5 porcji dziennie, optycznie powinny zajmować 3/4 talerza i być możliwie różnokolorowe.



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

- ◆ W przypadku chorych ze współistniejącą niewydolnością trzustki może dochodzić do pogorszenia tolerancji zalecanej ilości tłuszczu i wystąpienia objawów takich jak: odbijanie, wzdęcia, biegunki tłuszczowe. Należy ograniczyć podaż tłuszczu w przypadku zaburzeń jego trawienia i wchłaniania, jednak nie można ich całkowicie wyeliminować z diety, gdyż zapobiegają wystąpieniu niedoborów witamin A, D, E, K. Powinny w przeważającej części być dostarczane z produktów roślinnych (oleje roślinne, orzechy) i ryb (2-3 razy w tygodniu).

Źródła witaminy B1: w produktach zbożowych, głównie ciemnym pieczywie, grubych (kaszach gryczanej, jęczmiennej, pęczaku), w płatkach owsianych, w suchych nasionach (fasoli, grochu, ciecierzycy), drożdżach, mięsie (głównie wieprzowym).

Witamina B2: produkty mleczne (mleko, sery, maślanka, serwatka), ryby, mięso, ciemne pieczywo, grube kasze.

Witamina B6: suszone drożdże, kielki pszenicy, nasiona fasoli i grochu, jaja.

Witamina B3 (PP): wątroba, mięso, ryby, orzechy, ziarna pszenicy, groch i fasola, ziemniaki.

Witamina C: pietruszka, papryka, brukselka, owoce cytrusowe, czarna porzeczka, aronia.

Diety te mogą ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta

- ◆ W przypadku nietolerancji mleka należy je wyeliminować lub częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy oraz fortyfikowanymi napojami roślinnymi. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta.
- ◆ Przy upośledzonym wydzielaniu żółci, należy ograniczyć tłuszcz nawet do 20 g dziennie.
- ◆ W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości.



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

Sposoby przygotowania potraw:

- ◆ gotowanie w wodzie i na parze,
- ◆ duszenie bez obsmażania,
- ◆ pieczenie w rękawie, folii przezroczystej lub w naczyniu żaroodpornym.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo z mąki pszennej. Kasze i ryż: drobne kasze jak manna, kuskus, ryż biały. Makarony z mąki pszennej. Płatki: owsiane, kukurydziane. Biszkopty i sucharki.	Pieczywo pełnoziarniste, razowe. Kasze i ryż: grube kasze jak pęczak, gryczana, ryż brązowy, dziki. Makarony ze zbóż z pełnego przemiału.	Rogaliki francuskie, pieczywo cukiernicze.
Warzywa	Warzywa z wody, duszone, pieczone, bez skórek i pestek, bez zasmażek na surowo. Marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, szpinak, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszka, koperek, młode warzywa, dynia.	Kalafior, brokuł, warzywa kapustne, cebula.	Warzywa z zasmażkami, warzywa smażone, z majonezem. Rzodkiewka, ogórek, papryka, szczypior.
Nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji).	Bób, fasola, ciecierzycza, soja, soczewica.
Owoce	Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane lub pieczone, w formie przecierów, musów i dżemów bez pestek.		Owoce konserwowe, słodzone, desery owocowe z bitą śmietaną, owoce w syropie lub czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone. Czereśnie, gruszki, śliwki, agrest.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, w postaci puree.		Smażone z tłuszczem frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Jaja	Białko jaja, jajecznica z białek jaj na parze, omelety.	Całe jajka.	Żółtko jaja, surowe jajka, jajecznica z całych jaj.



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twa- rogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortifikowane.		Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage, sery żółte.
Mięso i przetwory	Mięso: kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika i cielęciny, w mniejszych ilościach chude części wołowiny. Wędliny: szynka, schab, polędwica, filet. Ryby: ryby z niską zawartością tłuszczu jak dorsz, mintaj, sola, pstrąg tęczowy.	Ryby: ryby ze średnią i wysoką zawartością tłuszczu jak makrela, śledź, łosoś.	Mięso: schab karkowy, boczek, golonka, słonina, baranina, wołowina, kaczka, gęś. Wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kiełbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety. Surowe mięso i ryby: tatar, sushi. Konserwy mięsne.
Tłuszcze		Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na surowo).	Świeże masło, twarde margaryny, miękkie margaryny do smarowania, smalec, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy.
Desery	Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe, miód.		Torty, ciasta z kremem, ciasto francuskie, faworki, czekolady, batony, lody.
Przyprawy	Łagodne, koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, majeranek, bazylika, wanilia, cynamon.		Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. wegeta, chrzan, musztarda, pieprz, sól, majonez.
Zupy	Zupy krem lub w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa, kleiki.		Zupy zaprawiane śmietaną, zasmażkami, tłuste rosoly, zupy w proszku, kapuśniak, grochówka, fasolowa.
Sosy	Delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem i mąką np. sos koperkowy.		Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych.



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Herbata, woda mineralna niegazowana, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne.		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane, kakao.

Ważna jest regularna aktywność fizyczna – 30-45 minut dziennie, do lekkiego zmęczenia. W grę wchodzi energiczny spacer (np. nordic walking), rower, basen, bieganie, gry zespołowe. Osoba prowadząca siedzący tryb życia, nawet pozornie szczupła, może mieć niską masę mięśniową, a stosunkowo dużą zawartość tkanki tłuszczowej trzewnej o toksycznym działaniu na organizm.

Modyfikacje diety przy współistniejących schorzeniach.

Żylaki przetyku wymagają modyfikacji diety, unikania surowych i twardych warzyw i owoców, twardego pieczywa, produktów bogatych w błonnik. W przypadku problemów z zaspokojeniem zapotrzebowania kalorycznego należy rozważyć podanie doustnych suplementów pokarmowych (u chorych z wodobrzuszem powinny być to preparaty niskosodowe).

Wodobrzusze -ważnym elementem w leczeniu wodobrzusza jest odpowiedni poziom mikro- i makroskładników m.in. ograniczenie podaży sodu. Sód uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej i kwasowo-zasadowej oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych i mięśniowych. Ponadto bierze udział w procesie wchłaniania składników pokarmowych (transport białek i węglowodanów, a także wpływa na prawidłowy proces krzepnięcia krwi).



Zalecenia żywieniowe w MARSKOŚCI WĄTROBY

Rezygnacja z produktów bogatych w sód pozwala usunąć zbędny nadmiar wody z organizmu. W niektórych poważnych problemach zdrowotnych zaleca się wyeliminowanie z menu nie tylko żywności zawierającej sól, ale także limitowanie spożycia produktów naturalnie zawierających sód, takich jak chociażby pełnotłuste produkty mleczne czy niektóre warzywa (buraki, marchew, seler). Osoby będące na diecie niskosodowej powinny również zwracać uwagę na zawartość sodu w wodach mineralnych i wybierać te niskosodowe, czyli zawierające nie więcej niż 20 mg sodu na litr (np. Ustronianka, Kinga Pienińska, Nałęczowianka).

Ważnym elementem wspomagającym leczenie wodobrzusza jest czytanie etykiet produktów spożywczych i zwracanie szczególnej uwagi na produkty zawierające następujące substancje dodatkowe:

- ◆ **E621 – glutaminian sodu** (wzmacniacz smaku, składnik zup w proszku, sosów, przypraw),
- ◆ **E211 – benzoesian sodu** (konserwant występujący w przetworach owocowych i warzywnych, konserwach rybnych, napojach gazowanych),
- ◆ **E250 – azotyn sodu** (konserwant dodawany w produkcji wędlin i wędzonych przetworów mięsnych),
- ◆ **E331 – cytrynian sodu** (regulator kwasowości stosowany do produkcji dżemów, napojów i przetworów mlecznych)
- ◆ **E500b – wodorowęglan sodu** (inaczej: soda oczyszczona, podstawowy składnik proszku do pieczenia).

Produkty o najniższej zawartości sodu:

Owoce : awokado, morela i inne owoce pestkowe, banany, daktyle, cytryna, pomarańcza, grejpfrut, soki cytrusowe, melony, arbuzy, jabłka, truskawki.

Warzywa: pomidory, papryka, ogórek, ziemniaki, bataty, sałata, szpinak i inne zielone warzywa liściaste.

Zboża: ryż preparowany, tapioka, mąka pszenna, jasna, kasza manna.