

UWAGA – stłuszczone wątroba!



Zalecenia dietetyczne

1 Cudowna dieta nie istnieje, a wiele tak opisywanych kuracji może spowodować rozwój powikłań otyłości, m.in. stłuszczenia wątroby lub postępu uszkodzenia wątroby.

2 Zamiast kolejnej diety wprowadź trwałą zmianę nawyków żywieniowych.

3 Zaczynaj od zmiany produktów na składniki lepszej jakości. Pozwoli to na zachowanie odpowiedniej ilości kalorii oraz zapobiegnie odczuwaniu głodu.

4 Ogranicz spożycie cukrów prostych:

- nie dosładzaj napojów i pokarmów, nie pij słodzonych napojów gazowanych;
- ogranicz spożycie słodczy do 2 razy w tygodniu – jedna czekoladka, cukierek lub małe ciastko;
- ogranicz spożycie owoców (w tym soków owocowych) do maksymalnie 300 g dziennie; fruktoza (cukier owocowy) to też cukier prosty, dlatego nie można zastąpić cukru miodem; cukrem prostym jest również ksylitol.

5 Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu. Pamiętaj, że piwo to też alkohol.

6 Jeżeli bardzo brakuje Ci słodkiego smaku, używaj niskokalorycznych substancji słodzących (np. aspartam lub stevia) i produktów, w których zastąpiono nimi cukier.

7 Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych:

- nie jedz masła i śmietany;
- nie jedz mielonych wędlin;
- nie używaj smalca;
- nie smaż na tłuszczu;
- unikaj lodów i słodczy;
- spożywaj tylko chudy nabiał.

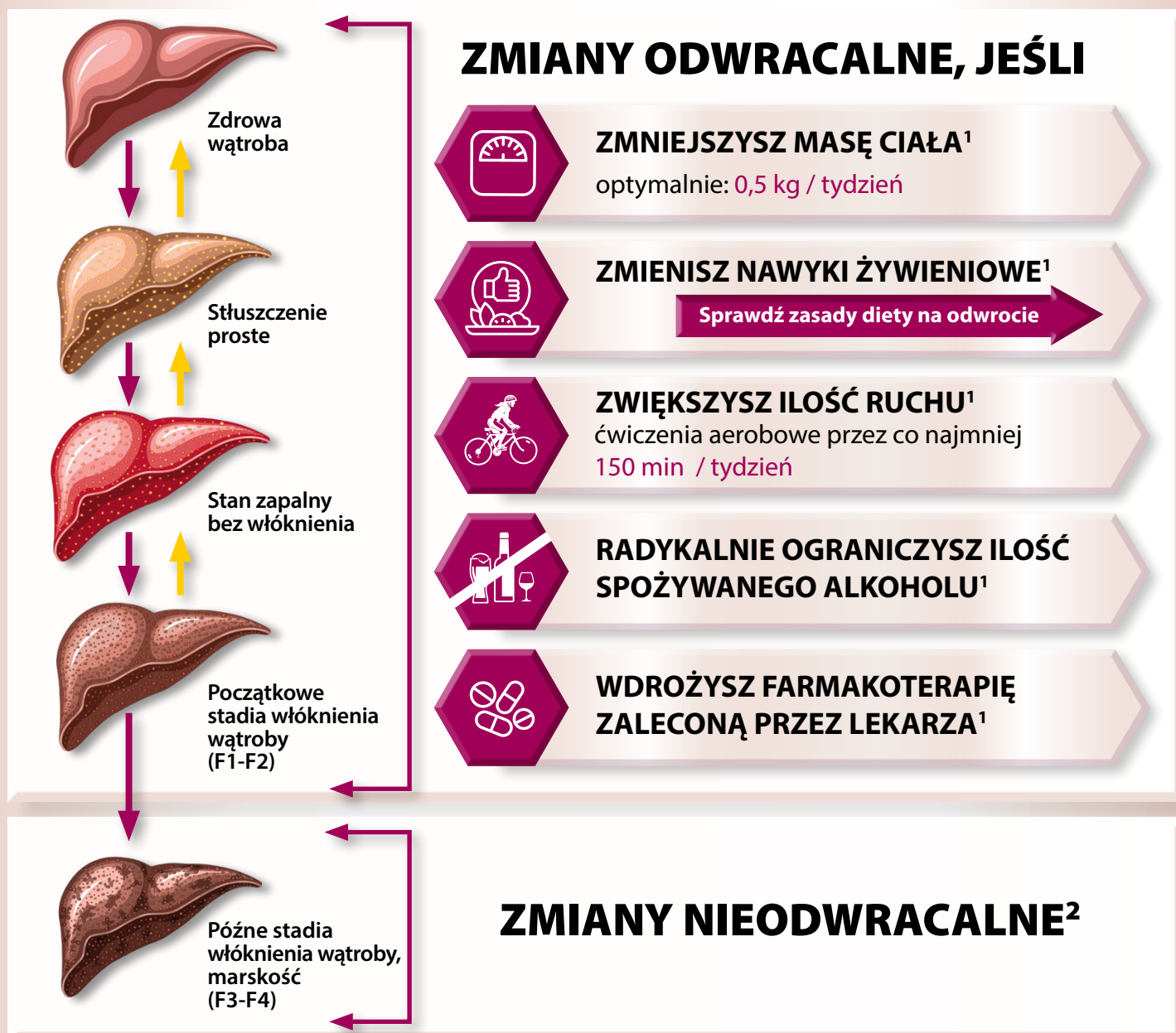
8 Zwiększ spożycie ryb, ale nie smaż ich i nie używaj panierek.

9 Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego:

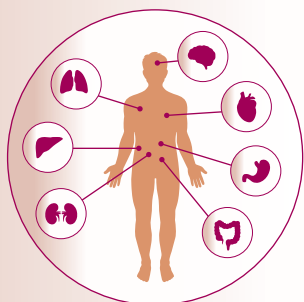
- każdego dnia uzupełniaj główny posiłek pieczywem razowym lub graham, razowym makaronem, kaszą lub brązowym ryżem;
- spożywaj minimum 500 g warzyw dziennie;
- 2–3 razy w tygodniu jedz fasolę, groch lub zielony groszek.

Opracowała prof. dr hab. n. med. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz.

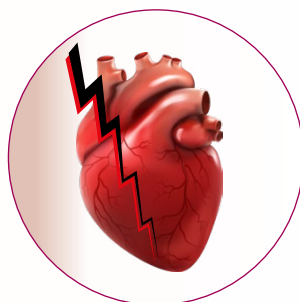
POLICZ SIĘ ze stłuszczeniem wątroby przed ostatnim dzwonkiem



Wybrane powikłania nieleczonej stłuszczeniowej choroby wątroby³



- zaburzenia glikemii
- zaburzenia lipidowe
- zwiększona krzepliwość krwi



- miażdżyca i choroba wieńcowa
- kardiomiopatie, zaburzenia rytmu serca
- nadciśnienie tętnicze
- zgon z przyczyn sercowo-naczyniowych



- rak wątrobowo-komórkowy
- marskość wątroby