pacjent.gov.pl

Stłuszczenie wątroby – jak się odżywiać?

Data aktualizacji
2025-02-14

Choroba stłuszczeniowa wątroby wywołana jest nadmiernym gromadzeniem się tłuszczu w tkance wątrobowej, co negatywnie wpływa na jej działanie. Choroba ta może dotyczyć nawet co drugiego mieszkańca krajów rozwiniętych. Warto wiedzieć, że nie jest to jedynie przypadłość osób nadużywających alkoholu.

Niealkoholowa i alkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby

- Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD, ang. non-alcoholic fatty liver disease) związana jest z nadmierną masą ciała i innymi chorobami m.in. cukrzycą typu 2. Może też przebiegać z przewlekłym stanem zapalnym.
- Alkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby jest skutkiem nadużywania alkoholu. W czasie choroby uszkodzenie wątroby rozwija się etapowo. Najważniejszym zaleceniem jest zaprzestanie picia alkoholu. Wsparciem dla organizmu będzie także prawidłowo zbilansowana dieta.

Co sprzyja zachorowaniom?

Na to, czy zachorujesz na niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD), wpływa wiele czynników. Należą do nich m.in.:

- otyłość, szczególnie typu brzusznego
- zespół metaboliczny
- cukrzyca typu 2
- zespół policystycznych jajników (PCOS)
- wysoki poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi
- nadmiar w diecie:
    - energii (kcal)
    - cukrów prostych
    - tłuszczów, główne tłuszczów nasyconych (pochodzenia zwierzęcego).

Czynnikami zwiększającymi ryzyko rozwoju NAFLD jest też

- płeć, częściej chorują mężczyźni
- wiek, w starszym wieku ryzyko zachorowania wzrasta.

Objawy niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby

W początkowej fazie choroba nie daje dolegliwości. Diagnozowana jest często przypadkiem podczas badania USG brzucha.

Objawami mogą być:

- zmęczenie
- osłabienie
- dyskomfort w prawej górnej części brzucha.

Jakie są powikłania?

Nieleczone niealkoholowe oraz alkoholowe stłuszczenie wątroby może prowadzić do:

- włóknienia tkanki wątrobowej
- marskości wątroby
- raka wątrobowokomórkowego.

Wybierz dietę śródziemnomorską

Zarówno przy alkoholowym, jak i niealkoholowym stłuszczeniu wątroby niezwykle ważna jest dieta. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, zadbaj o redukcję masy ciała, co może przyczynić się do zmniejszenia stłuszczenia wątroby. Przy niealkoholowym stłuszczeniu wątroby oraz w jego profilaktyce pomocna będzie dieta śródziemnomorska, od wielu lat uznawana za najzdrowszy model żywienia. Podstawą tej diety są:

- warzywa
- owoce
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- nasiona roślin strączkowych
- oliwa z oliwek
- ryby
- orzechy i nasiona.

Przy stłuszczeniowej chorobie wątroby szczególnie szkodliwy jest nadmiar w diecie:

- czerwonego i przetworzonego mięsa
- tłuszczów pochodzenia zwierzęcego
- cukrów prostych.

Pobierz bezpłatne zalecenia żywieniowe w **Diecie śródziemnomorskiej** opracowane przez ekspertów

Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Wprowadź zdrowe nawyki

W leczeniu stłuszczeniowej choroby wątroby niezwykle ważna jest modyfikacja stylu życia, polegająca przede wszystkim na zmianie nawyków żywieniowych.

- Jedz regularnie co 3-4 godziny, nie podjadaj w przerwach, a ostatni posiłek zjedz na 2-3 godziny przed snem.
- Do każdego posiłku dodawaj warzywa i/lub owoce, codziennie zjadaj minimum 400 g warzyw i

owoców.

- Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego np. pieczywo pełnoziarniste, kaszę gryczaną, makaron pełnoziarnisty.
- Jako źródło białka wybieraj ryby, nasiona roślin strączkowych, chude mięso, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja.
- Ogranicz mięso, szczególnie czerwone i przetworzone do 350-500 g w tygodniu.
- Wybieraj tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, pestki, nasiona.
- Dwa razy w tygodniu mięso zastępuj rybą i do dwóch razy w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
- Ogranicz jedzenie cukrów prostych, czyli słodyczy, słodkich napojów, miodu czy dżemu.

> **Pamiętaj, że dieta powinna być dostosowana do Twoich potrzeb. Dlatego warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem podczas zmiany nawyków żywieniowych.**

Bezpłatną konsultację online możesz umówić na stronie: **https://cdo.pzh.gov.pl/**

Zmień styl życia

- Zwiększ aktywność fizyczną w ciągu dnia. Zaleca się co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności tygodniowo. Pomoże Ci to w odzyskaniu prawidłowej masy ciała lub wesprze utrzymanie właściwej wagi. Pamiętaj, że spacer czy domowe porządki to też ruch.
- Wyeliminuj alkohol ze względu na jego bardzo niekorzystny wpływ na funkcjonowanie wątroby.
- Nie pal tytoniu.
- Śpij 7-8 godzin dziennie.

Więcej o żywieniu w chorobie stłuszczeniowej wątroby dowiesz się z zaleceń żywieniowych Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

zalecenia_dietetycy_stłuszczeniowa choroba wątroby (pzh.gov.pl)

Przeczytaj także

Zrób coś dobrego dla swojej wątroby

Jakimi chorobami wątroby można się zarazić? Które są najgroźniejsze? Czy można się przed nimi chronić i w jaki sposób

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Badaj poziom cholesterolu

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?