



## Stłuszczenie wątroby – jak się odżywiać?

Jednym z najczęstszych przewlekłych schorzeń wątroby jest choroba stłuszczeniowa. Na jej rozwój wpływ ma niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej. Jak zmienić swój styl życia, aby nie doprowadzić do tej choroby oraz jej powikłań?

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 brzuszego
- zespół metaboliczny
- cukrzyca typu 2
- zespół policystycznych jajników (PCOS)
- wysoki poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi
- nadmiar w diecie:
  - energii (kcal)
  - cukrów prostych
  - tłuszczów, głównie 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 słodczy, 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/>

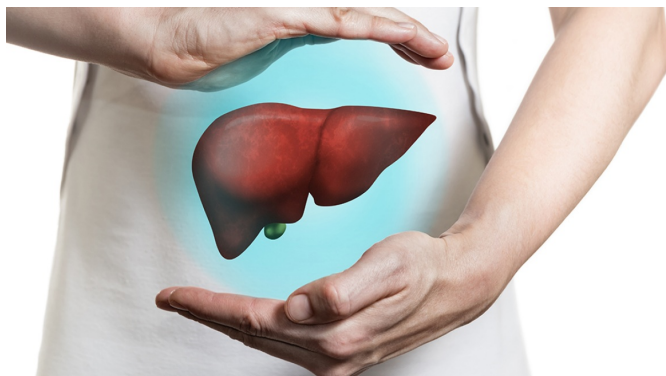
### Zmień styl życia

- 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?