ZALECENIA DIETETYCZNE W NIEALKOHOLOWEJ STŁUSZCZENIOWEJ CHOROBIE WĄTROBY

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest spowodowana nadmiernym gromadzeniem tłuszczu w tkance wątrobowej. Jedną z przyczyn jest długotrwały nadmiar energii, tłuszczów i cukrów prostych w diecie.
Choroba może doprowadzić do poważnych zmian zapalnych, włóknienia, a w konsekwencji do marskości wątroby z powikłaniami(niewydolność i rak wątroby).

Czynniki wpływające na powstanie niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby:

- dieta wysokokaloryczna z dużą ilością tłuszczów zwierzęcych, cholesterolu, węglowodanów prostych, uboga w błonnik pokarmowy
- otyłość brzuszna
- siedzący tryb życia – brak aktywności fizycznej
- insulinooporność
- hiperinsulinemia
- hipertriglicerydemia
- cukrzyca typu 2
- zaburzenia metaboliczne
- narażenie na kontakt z produktami toksycznymi (leki, alkohol, grzyby)

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- w przypadku nadwagi lub otyłości zalecana jest stopniowa redukcja masy ciała
- spożywanie regularnych posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny, unikanie przejadania się i podjadania pomiędzy posiłkami, śniadanie zaleca się zjadać w ciągu 1-2 godzin od wstania z łóżka, ostatni posiłek 2- 3 godziny przed snem
- zalecane metody sporządzania posiłków to: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie (rzadko - grillowanie). Konieczna jest rezygnacja ze smażenia potraw
- spożywanie codziennie min. 400 g warzyw i owoców (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane z zachowaniem lekkiej twardości
- na co dzień zaleca się wybieranie chudego mięsa, np. z kurczaka czy indyka oraz ograniczenie spożycia mięsa czerwonego. Mięso można zamieniać na ryby i nasiona roślin strączkowych
- codzienne spożywanie 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Zaleca się produkty niskotłuszczowe, bez dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady
- zaleca się pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego (pieczywo pełnoziarniste: **razowe, graham, orkiszowe,** kasze: **gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, kasza orkiszowa, p**łatki pełnoziarniste: **owsiane, orkiszowe, żytnie,** ryż brązowy)
- tłuszcze zwierzęce należy zastąpić roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy)
- ograniczenie do minimum szkodliwych tłuszczów o konfiguracji trans. Znajdują się one głównie w margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food
- nie zaleca się dosalania posiłków, zamiast soli do doprawiania posiłków można użyć ziół
- w ciągu dnia należy spożyć około 2 l płynów (w tym około 1,5 l wody). Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień
- posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, pamiętając o dokładnym przeżuciu pokarmu
- zaleca się dbanie o aktywność fizyczną około 30 min każdego dnia dostosowaną do swoich możliwości
- konieczna całkowita rezygnacja ze spożycia alkoholu
- zalecana rezygnacja z palenia tytoniu

Produkty zalecane i niezalecane w niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie), jaja z majonezem
Mięso i przetwory mleczne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp), śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne śledzie i inne ryby w sosach na bazie śmietany i majonezu

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	masło i masło klarowane smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały), pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, jogurt naturalny ze świeżymi owocami, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), przeciery, owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), dżemy wysokosłodzone, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	Woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie), domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	sól (np. kuchenna, himalajska, morska), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
Zupy	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką, zabielane śmietaną, zupy typu instant
Dania gotowe	mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, zupy kremy gotowe, dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.	typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, owsianki typu instant, dania instant (np. sosy, zupy)

Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente), grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania. Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, panierowanie