

ZALECENIA DIETETYCZNE W SCHORZENIACH WĄTROBY

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, a przede wszystkim ochrona narządów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Najczęściej stosuje się dietę łatwostrawną z ograniczeniem tłuszczu.

Ogólne zalecenia żywieniowe:

- zaleca się spożywanie 4-5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia. Ostatni posiłek należy spożyć około 2 godziny przed snem
- zaleca się ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i produktów wysoko przetworzonych. A także potraw ciężkostrawnych, smażonych, tłustych oraz pikantnych
- zaleca się ograniczenie cukrów prostych i słodczy
- ograniczeniu podlegają produkty zawierające kwas szczawiowy takie jak: szczaw, szpinak czy rabarbar
- zaleca się wypijanie około 1,5–2 l płynów dziennie, w formie wody, herbat ziołowych lub lekkich naparów. Unika się napojów gazowanych i nadmiaru kofeiny
- z diety wyklucza się używki. **Całkowicie zabroniony jest alkohol**
- ważna jest także regularna aktywność fizyczna – umiarkowana, dostosowana do stanu zdrowia
- przygotowywanie potraw powinno odbywać się w sposób minimalizujący użycie tłuszczu i soli

Sposób przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie w małej ilości tłuszczu lub w wywarze
- pieczenie w folii lub pergaminie zamiast smażenia
- zupy kremy i purée warzywne dla łatwiejszego trawienia
- unikanie przypalania i smażenia na głębokim tłuszczu

Produkty zalecane:

1. Produkty zbożowe

- chleb pszenny, chleb mieszany, bułki jasne
- kasze: jaglana, gryczana, manna, jęczmienna
- ryż biały lub brązowy, makarony z pszenicy durum

2. Warzywa

- gotowane, duszone, gotowane na parze: marchew, cukinia, dynia, szpinak, brokuły
- warzywa można podawać w formie zup kremów, purée lub lekko podsmażone na oliwie

3. Owoce

- świeże, pieczone lub gotowane: jabłka, gruszki, banany, jagody
- ograniczenie cytrusów i owoców bardzo kwaśnych przy nadwrażliwości wątroby

4. Mięso i ryby

- chude mięso: drób bez skóry, królik, cielęcina, chuda wołowina
- ryby morskie i słodkowodne gotowane, duszone, pieczone
- ograniczenie podrobów, tłustego mięsa i przetworów mięsnych

5. Nabiał

- mleko niskotłuszczowe, kefir, jogurt naturalny, sery twarogowe chude
- ograniczenie serów żółtych i tłustych

6. Tłuszcze

- oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, niewielka ilość masła klarowanego
- unikanie tłuszczów zwierzęcych i utwardzonych (margaryny twarde, smalec)

Produkty niezalecane:

- potrawy smażone, wędzone, tłuste, panierowane
- żółtka jaj w dużej ilości
- fast foody, wyroby cukiernicze i produkty wysoko przetworzone
- ostre przyprawy, ostre sosy, ocet w dużych ilościach
- alkohol i napoje wysokoprocentowe
- nadmiar kawy, mocnej herbaty, napojów energetycznych