



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD, ang. *non-alcoholic fatty liver disease*) jest spowodowana nadmiernym gromadzeniem tłuszczu w tkance wątrobowej. Jedną z przyczyn jest długotrwały nadmiar energii, tłuszczów i cukrów prostych w diecie. Choroba ta często towarzyszy zaburzeniom metabolicznym np. cukrzycy typu 2, otyłości. NAFLD może przebiegać z obecnością procesu uszkodzeniowo-zapalnego (NASH, ang. *non-alcoholic steatohepatitis*). Konsekwencją NASH może być postępujący proces włóknienia, a nawet marskość wątroby.

Dieta

W leczeniu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby podstawową rolę odgrywa modyfikacja stylu życia, w tym zmiana sposobu żywienia, zwiększenie aktywności fizycznej i normalizacja masy ciała. Badania naukowe potwierdzają, że redukcja masy ciała o 5% powoduje istotne zmniejszenie stłuszczenia wątroby, a redukcja $\geq 7\%$ poprawia parametry histopatologiczne charakteryzujące NASH. Wyniki badań wskazują na pozytywną rolę diety śródziemnomorskiej zarówno w profilaktyce NAFLD, jak i redukcji ryzyka wystąpienia NASH, niezależnie od zmiany masy ciała. Natomiast przy NASH i współistniejących dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego może zająć konieczność zastosowania diety lekkostrawnej. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w procesie zmiany nawyków żywieniowych.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m².
- 2 Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 3 Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się niskim spożyciem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa, średnim spożyciem produktów mlecznych i ryb oraz wysokim spożyciem warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych i oliwy.
- 4 Komponuj posiłki zgodnie z zaleceniami przedstawionymi na Talerzu Zdrowego Żywienia. Zadbaj, aby w każdym posiłku około połowę talerza zajmowały warzywa i/lub owoce. Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny zajmować około ¼ talerza. Produkty będące źródłem białka (np. mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) również powinny zajmować około ¼ objętości talerza.
- 5 Spożywaj codziennie min. 400 g warzyw i owoców (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- 6 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- 7 Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Jak najczęściej zamieniaj mięso na ryby i nasiona roślin strączkowych.
- 8 Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
- 9 Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby, najlepiej morskie (np. łososia, halibuta, śledzia, makrele). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub innych potraw. Do obróbki termicznej posiłków możesz używać oliwy z oliwek oraz rafinowanego oleju rzepakowego. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Spożywanie orzechów w ilości 30 g/dobę zmniejsza ryzyko incydentów takich jak zawał serca czy udar mózgu.
- 10 Ogranicz do minimum szkodliwe tłuszcze 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.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 11 Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Cukry proste są substratem do syntezy triglicerydów w wątrobie. Czytaj składy produktów spożywczych. Unikaj takich, które zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
- 12 Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- 13 Umiarkowane spożycie kawy wykazuje działanie ochronne na wątrobę oraz zmniejsza ryzyko rozwoju marskości i raka wątroby.

Aktywność fizyczna

- 1 Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, wpływa na zmniejszenie stłuszczenia wątroby oraz obniża stężenie markerów laboratoryjnych uszkodzenia komórek wątrobowych. Staraj się być aktywnym minimum 30 minut każdego dnia.
- 2 Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety ze względu na jego bardzo niekorzystny wpływ na funkcjonowanie wątroby. Częste spożycie alkoholu może wiązać się z wysokim stężeniem triglicerydów w osoczu oraz postępującą chorobą stłuszczeniową wątroby.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
- 4 Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Hartleb M., Wunsch E., Cichoż-Lach H. i wsp.: Postępowanie z chorymi na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD) – rekomendacje dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Opracowane na podstawie zaleceń Polskiej Grupy Ekspertów NAFLD. Lekarz POZ 2019, 5: 323-331.
2. Łokieć K.: Wybrane modele żywieniowe stosowane w chorobach serca. Dieta śródziemnomorska [w:] Żywnienie w chorobach serca, Czapla M. (red.), Jankowski P., PZWŁ, Warszawa, 2022.
3. Poole R., Kennedy O., Roderick P. i wsp.: Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ 2017, 359: j5024.



Produkty zalecane i niezalecane w niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby



Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

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 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, muesli, 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 mięsne 	- 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, morskusz, 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)



Produkty zalecane i niezalecane w niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	- oliwa z oliwek, - olej rzepakowy, lniany - mieszkanki 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, stevia, 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) - mieszkanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie) - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) - mieszkanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosółowe - 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 - mieszkanki kasz i nasion roślin strączkowych - zupy kremy - gotowe dania na patelni z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne 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	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu - panierowanie

Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.



Przykładowy jadłospis jakościowy w niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby

ŚNIADANIE:

Kanapki z hummusem i warzywami

- chleb żytni razowy
- hummus
- papryka czerwona
- pomidorki koktajlowe
- kolendra

II ŚNIADANIE:

Sałatka makaronowa z mozzarellą

- makaron pełnoziarnisty penne
- mozzarella light
- brokuł
- ogórek
- pomidor
- oliwa z oliwek
- zioła prowansalskie

OBIAD:

Łosoś pieczony w ziołach z kaszą pęczak i burakami

- łosoś
- przyprawy, np. bazylia, tymianek, rozmaryn, natka pietruszki, czosnek
- kasza jęczmienna pęczak
- buraki gotowane lub pieczone



PODWIECZOREK:

Kefir z owocami

- kefir naturalny 2% tłuszczu
- banan
- borówki
- płatki owsiane górskie

KOLACJA:

Pełnoziarnisty naleśnik z grillowanym indykiem, warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| • ciasto naleśnikowe: mąka | • papryka |
| pszenna pełnoziarnista, mleko, | • ogórek |
| woda gazowana, jajo, olej | • jogurt naturalny |
| • filet z indyka bez skóry | 2% tłuszczu |
| • sałata lodowa | • koperek |
| • pomidor | |



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

