

## ***Dieta wątrobowa***

***Opracowanie: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik***

***specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk***

### **Zalecenia dietetyczne**

- Jadać 5 - 6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
  - Posiłki spożywać o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
  - Między posiłkami można tylko pić wodę mineralną lub inne napoje obojętne np. słabe niesłodzone napary herbaty;
  - Pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
  - Ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
  - Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzane tego samego dnia), najlepszą metodą przygotowania potraw jest: gotowanie na parze, duszenie bez smażenia, pieczenie w folii lub w pergaminie
  - Potrawy należy bardzo dokładnie żuć;
  - Należy unikać spożywania owoców oraz słodczy na ostatni posiłek;
  - Nie należy pić w trakcie posiłku;
  - Należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
  - Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek) należy dodawać do gotowych potraw w bardzo ograniczonych ilościach;
  - Dozwolone warzywa należy spożywać w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
  - Ilość spożywanych owoców należy ograniczyć do 2 porcji dziennie (ilość błonnika w diecie jest zależna od indywidualnej tolerancji)
  - Powinno się spożywać 2 - 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie, białko podaje się w ilości 1,5 - 2 grama na 1 kg wagi ciała na dobę. Produkty białkowe powinny zawierać dużą ilość substancji lipotropowych takich jak: metionina, cholina, witamina B2 i C. Związki lipotropowe zmniejszają stopień nadmiernego odkładania lipidów i przyspieszają jej znikanie ze tłuszczonej wątroby. Zazwyczaj w diecie wątrobowej zwiększa się ilość chudego mleka i twarogu, które zawierają metioninę
  - Należy spożywać co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo;
  - Należy znacznie ograniczyć spożycie tłustego mięsa i tłustych wędlin;
  - Słodczy należy ograniczyć do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia;
  - Należy ograniczyć sól i ostre przyprawy; wskazana jest dieta o dużej zawartości witamin C i E (antyoksydantów - składników odżywczych o działaniu przeciwutleniającym)
  - Należy bezwzględnie unikać alkoholu;
  - istotnym elementem jest ilość tłuszczu i forma przygotowania posiłku, który jest trawiony przez soki trzustkowe
- zawartość podstawowych składników odżywczych w całodziennej diecie:

**białko: 65g- 90g, - tłuszcz: 40g-50g, - węglowodany: 345 g**

- Z diety wątrobowej należy wyłączyć pokarmy ciężkostrawne, wzdymające, pikantne, zawierające czosnek i cebulę, oraz wszelkie używki, a więc kawę, alkohol, papierosy.

## Metody przyrządzania posiłków

### Zalecane:

Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym, potrawy w galarecie, potrawy z dodatkiem chudych przetworów mlecznych, drobno siekane lub przetarte warzywa na surowo (według indywidualnej tolerancji)

### Przeciwwskazane:

Smażenie, szczególnie w panierkach, odsmażanie, duszenie w ciężkich sosach, zupy i wywary na kościach i tłustym mięsie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu, okrasa do ziemniaków i potraw mącznych, potrawy z dodatkiem żółtek jaj, śmietany i majonezu, potrawy z dodatkiem pełnotłustych przetworów mlecznych, smażone potrawy mączne (np. naleśniki, racuchy), ciężkie warzywa na surowo, szczególnie grubo krojone

### Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	zalecane	przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, drobne kasze (kukurydziana, manna, kuskus), biały ryż, drobny makaron, sucharki, biszkopty	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze (pęczak, gryczana), pieczywo francuskie
Warzywa i owoce	Warzywa gotowane, przetarte lub drobno posiekane surówki, ziemniaki, obrane ze skórki owoce bez pestek, przetwory owocowe niskosłodzone	Warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), szparagi, czosnek, cebula, seler, duże ilości buraków, gruszki, śliwki, czereśnie
Mleko i produkty mleczne	Chude mleko, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt odtłuszczony, sery twarogowe i homogenizowane o obniżonej zawartości tłuszczu	Tłuste mleko, śmietana, śmietanka do kawy, mleko kondensowane, jogurty k
Jajaemowe, sery twarogowe tłuste, sery żółte, pleśniowe, topione	Białko jaj, całe jaja (nie więcej niż 1 jajo dziennie)	Żółtko jaj (szczególnie przy zastoju żółci)
Mięso i wędliny	Kurczak lub indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, chuda wołowina	ina, dziczyzna, sarnina, konina, wędliny wysokiej klasy drobiowe lub wieprzowe nie przerośnięte tłuszczem (np. szynka, polędwica) Tłuste mięso wieprzowe, wołowe, kaczka, gęś, baranina, smażone mięsa w panierce, mielonka, pasztety, kiełbasy, salami, parów
Ryby i owoce morza, kaszanka	Gotowane lub pieczone ryby chude na przemian z tłustymi (np. dorsz, halibut, mintaj, morszczuk, pstrąg, makrela, śledź, łosoś), ryby w galarecie	Ryby smażone lub panierowane, krewetki, kalmary, małże, kawior
Nasiona roślin	Mleko sojowe (szczególnie przy nietolerancji)	Fasola, groch, soczewica, soja pod każdą

strączkowych	laktozy)	inną postacią
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, świeże masło w małych ilościach	Margaryna, smalec, słonina
Napoje	Woda niegazowana, słabe napary herbaty, rozcieńczone soki owocowe lub warzywne, niskosłodzone kompoty	Całkowity zakaz spożywania alkoholu! Napoje gazowane, mocne napary herbaty
Przyprawy	Wszystkie łagodne i dobrze tolerowane przyprawy ziołowe i korzenne	Pieprz, ostra papryka, papryczka chilli, przyprawa curry, ocet
Desery i przekąski	Galaretki, budynie na chudym mleku, musy owocowe, kisiele, biszkopty, miód naturalny	Kremy, lody, budynie na tłustym mleku, torty, desery z dodatkiem masła czy śmietany, przemysłowe wyroby cukiernicze, batony, czekolada, orzechy

### Przykładowy jadłospis

Poniższy jadłospis uwzględnia zapotrzebowanie na składniki odżywcze mężczyzny w wieku 40 lat o niskiej aktywności fizycznej z nieznaczną nadwagą, wysokim ryzykiem nadciśnienia tętniczego oraz pierwszym stopniem niewydolności wątroby.

Każdy powinien mieć indywidualnie ustalony plan żywieniowy uwzględniający jego stan zdrowotny, kondycję fizyczną, zapotrzebowanie na składniki odżywcze, płyny.

Poniższy jadłospis trzeba traktować tylko jako przykład diety, którą specjalista dietetyk doprecyzowuje podczas indywidualnego prowadzenia pacjenta.

Ilość kcal w poniższym jadłospisie wynosi 2400.

#### I posiłek

Kanapka z wędzoną pierśią z indyka ze szczypiorkiem, herbata czarna z cytryną i łyżeczką miodu pszczelego

Składniki:

4 kromki pieczywa mieszanego ze słonecznikiem, 4 plastry wędzonej piersi z kurczaka, 2 łyżki \*serka twarogowego do smarowania pieczywa, łyżka szczypiorku, plasterki cytryny do herbaty

>> Serek twarogowy wymieszać z pokrojonym drobno szczypiorkiem, posmarować pieczywo i podawać z wędliną.

\* Serek twarogowy do smarowania pieczywa można bez problemu dostać w każdym sklepie na dziale z nabiałem tuż przy twarogach. Nie należy jego mylić z serkiem topionym!

#### II posiłek

Serek wiejski typu light z pomidorem i świeżą bazylią, bułka typu graham, butelka (0,33 ml) soku marchwiowego

Składniki:

Opakowanie serka wiejskiego typu light, jeden pomidor, 2-3 listki \*świeżej bazylii, bułka grahamka posmarowana łyżeczką \*margaryny typu miękkiego

>> Do serka wiejskiego dodać pokrojonego w kostkę pomidora i porwaną na małe kawałeczki świeżą bazylię.

\*Świeżą bazylię można kupić w każdym większym supermarkecie na dziale warzyw i owoców

\* Margaryna typu miękkiego to taka, którą bez problemu zaraz po wyjęciu z lodówki można posmarować pieczywo. Uważaj aby nie była z dodatkiem masła albo tłuszczu utwardzanych.

### III posiłek

Kurczak z siemieniem lnianym, kaszą jęczmienną i surówką z ogórka świeżego, sok jabłkowy

Składniki:

½ piersi kurczaka, łyżka miodu, łyżka oleju rzepakowego, łyżka \*siemienia lnianego, ½ torebki kaszy jęczmiennej (50 g), łyżka posiekanej natki pietruszki, ½ długiego ogórka świeżego, 2 łyżki jogurtu typu greckiego/bałkańskiego, łyżka posiekanego koperku, szczypta soli i pieprzu

>> Włączyć piekarnik na 180 °C. Kurczaka oczyścić, umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w drobną kostkę. Posypać szczyptą soli, pieprzu i posmarować miodem, posypać siemieniem lnianym. Blachę wyłożyć folią aluminiową, posmarować olejem rzepakowym. Kurczaka włożyć na blachę do rozgrzanego piekarnika i polać oliwą. Piec 15 minut.

>> Kaszę ugotować wg przepisu znajdującego się na opakowaniu, posypać zieloną pietruszką.

>> Ogórka świeżego, obieraczką do ziemniaków, pokroić w cieniutkie plasterki, polać jogurtem typu greckiego/bałkańskiego, przyprawić szczyptą soli i pieprzu, posypać koperkiem.

\* Siemie lniane należy kupować w całości a nie w formie zmielonej. Dostaniesz je na dziale z orzechami, nasionami lub na dziale ze zdrową żywnością.

### IV posiłek

Orzeźwiający koktajl bananowo-truskawkowy ze skórką cytryny

Składniki:

Małe opakowanie (120 g) jogurtu naturalnego, ½ banana, ½ szklanki mrożonych truskawek, łyżka płatków owsianych, skórka z 1/3 cytryny (opcjonalnie)

>> Banana obrać ze skórki, pokroić na plasterki włożyć do \*zamrażarki na 20 minut. Do jogurtu dodać mrożone truskawki i mrożonego banana oraz skórkę z 1/3 cytryny (cytrynę przed obraniem trzeba wyszorować szczotką i sparzyć wrzątkiem) i płatki owsiane. Wszystko razem zmiksować blenderem lub mikserem z nasadką do robienia koktajli.

\* Banana do koktajlu nie musisz zamrażać ale taka forma sprawia, że koktajl jest chłodny, orzeźwiający i ma konsystencję zbliżoną do sorbetu.

### V posiłek

Sałatka makaronowa z tuńczykiem i fasolką szparagową, herbata z melisy

Składniki:

Szklanka makaronu typu penne, łyżeczka oliwy, ½ puszki tuńczyka w sosie własnym, 1/3 opakowania (150 g) fasolki szparagowej, 2 łyżeczki soku z cytryny

>> Makaron pełnoziarnisty ugotować wg przepisu znajdującego się na opakowaniu, po ugotowaniu odcedzić i polać oliwą z oliwek, aby się nie posklejał.

>> Fasolkę szparagową ugotować na sitku do gotowania na parze lub tradycyjnie w lekko posolonej wodzie przez ok. 10-12 minut. Wrzucić do miski z makaronem.

>> Tuńczyka wyjąć z puszki, wycisnąć z sosu własnego i wrzucić do miski z makaronem i fasolką, skropić sokiem z cytryny.