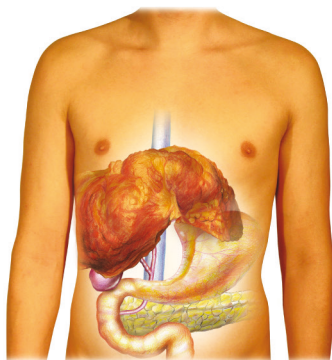
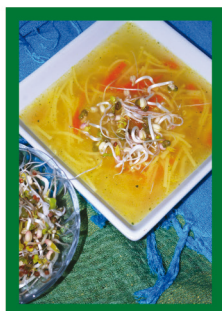


PORADY LEKARZA RODZINNEGO

WĄTROBA ZDROWA DIETA



- zdrowe żywienie
- zasady diety wątrobowej
- jadłospisy i 20 przepisów zgodnych z dietą
- objawy i przyczyny chorób wątroby
- tabela produktów dozwolonych i zabronionych



SPIS TREŚCI

WĄTROBA	1
Zapalenie wątroby.....	2
Marskość wątroby.....	3
Rak wątroby.....	4
Kamica pęcherzyka żółciowego.....	5
Zasady diety wątrobowej.....	6

JADŁOSPISY	10
-------------------------	----

PRZEPISY	12
Zupa warzywna z kielkami.....	12
Zupa dyniowa.....	13
Zupa rybna.....	14
Zupa jagodowa.....	15
Wołowina z buraczkami.....	16
Cielęcina z ryżem.....	17
Piersz kurczaka w migdałach.....	18
Piersz indyka nadziewana brzoskwiniami.....	19
Zapiekanka z łososiem i szpinakiem.....	20
Pieczona makrela.....	21
Ziemniaki nadziewane twarogiem.....	22
Spaghetti z sosem pomidorowym.....	23
Ryżowe klopsy.....	24
Kuskus z warzywami.....	25
Sałatka z tuńczykiem.....	26
Sałatka ze świeżych warzyw i fety.....	27
Omlet z konfiturą.....	28
Biszkopt z bananami.....	29
Płacie mleczko.....	30
Deser ryżowy.....	31

TABELA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I ZABRONIONYCH	32
--	----

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Opracowanie:
zespół redakcyjny

Konsultacje medyczne:
lek. Jolanta Piekarczyk

Zdjęcia:
Anna Smaza

Ilustracje:
Katarzyna Stocka

Copyright © by LITERAT, Toruń
ISBN 978-83-8260-391-0

Skład komputerowy:
Monika von Basse

WĄTROBA

Wątroba to największy narząd mięszsowy organizmu. Produkuje wiele substancji wydzielanych do krwi i przewodu pokarmowego. Umieszczona jest w okolicy podżebrowej prawej i sięga, poprzez nadbrzusze, aż do okolicy podżebrowej lewej. Od góry wątroba sąsiaduje z przeponą, a od dołu z jelitami i żółcią. Waga wątroby u zdrowego mężczyzny waha się pomiędzy 2100 g a 2300 g. U kobiety narząd ten waży około 300 g mniej. Wątroba posiada zdolność regeneracji (przy zachowaniu odpowiedniej diety).

Budowa wątroby

Wątroba zbudowana jest z 4 płatów: prawego, lewego, czworobocznego i ogoniastego. Płat prawy jest płatem największym, stanowi około 2/3 masy całego zdrowego narządu i znajduje się najdalej po prawej stronie jamy brzusznej. Wszystkie płaty wątroby są ze sobą połączone. Na powierzchni trzewnej (czyli zwróconej w kierunku trzewi) widać charakterystyczne bruzdy, układające się w kształt litery H. W jej lewym ramieniu podłużnym leżą więzadło obłe i żylna, a w prawym – pęcherzyk żółciowy oraz żyła główna dolna. Poprzeczne ramię litery H stanowi tzw. wnęka wątroby, zawierająca liczne naczynia, przewody żółciowe i nerwy.

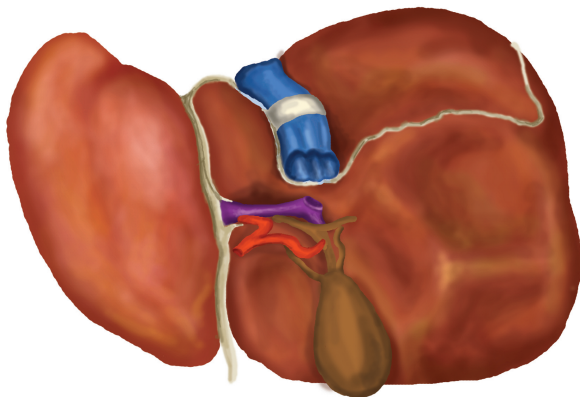
Funkcje wątroby

- ↻ detoksykacyjna (odtruwanie organizmu)
- ↻ metaboliczna (przemiana materii)
- ↻ magazynująca (gromadzenie „zapasów” dla organizmu).

Wątroba jest ogromnym magazynem ludzkiego ustroju. Są w niej odkładane następujące substancje:

- ↻ glikogen, będący zapasem glukozy
- ↻ witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E oraz niewielkie ilości witamin B₁₂ i C (powinny być codziennie uzupełniane)
- ↻ niektóre białka krwi (np. albumina)
- ↻ tłuszcze
- ↻ żelazo
- ↻ enzymy (np. heparyna).

W życiu płodowym wątroba pełni funkcję narządu krwiotwórczego, spełniając czynność, którą potem przejmuje szpik kostny.



ZAPALENIE WĄTROBY

OBJAWY

- ↻ ból pod prawym żebrem
- ↻ utrata apetytu, bóle mięśni
- ↻ uczucie zmęczenia, osłabienie
- ↻ nudności i wymioty, które – jeśli trwają długo – mogą prowadzić do odwodnienia
- ↻ u palaczy typowym objawem może być wstręt do papierosów
- ↻ świąd całego ciała
- ↻ żółtaczka
- ↻ ciemniejszy mocz
- ↻ jaśniejszy stolec
- ↻ może się pojawić także biegunka.

PRZYCZYNY

- ↻ **wirusy: WZW A** (rozprzestrzenia się najczęściej drogą pokarmową przez zakażoną wodę i żywność), **WZW B** (rozprzestrzenia się przez kontakt z krwią chorego, kontakty seksualne), **WZW C** (rozprzestrzenia się przez skażoną krew w trakcie procedur medycznych i w salonach kosmetycznych oraz przez stosowanie wspólnych igieł u narkomanów), **WZW D, WZW E**
- ↻ **substancje chemiczne** (alkohol, leki, toksyny środowiskowe)
- ↻ **wrodzone zapalenie wątroby** (przy chorobie Wilsona, hemochromatozie, niedoborze enzymu alfa-1-antytrypsyny)
- ↻ **niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby** (w wątrobie gromadzi się dużo tłuszczu, przede wszystkim u osób otyłych, z nadciśnieniem, zaburzeniami gospodarki tłuszczowej i cukrzycą)
- ↻ **autoimmunologiczne zapalenie wątroby** (układ odpornościowy człowieka omyłkowo niszczy wątrobę).

ZALECENIA

1. odpowiednia dieta wątrobowa (beztłuszczowa, wysokobiałkowa); twaróg, gotowane: cielęcina, drób (tylko kurczak i indyk), ryby
2. zioła: ostropest plamisty (sylimaryn), dziurawiec, mięta, kurkuma
3. witaminy: B complex, C, E; beta-karoten, soki, owoce i warzywa (gotowane i surowe rozdrobnione)
4. ogrzewanie prawego podżebrza
5. aktywność fizyczna (dużo ruchu, ale tylko lekki wysiłek)
6. szczepienia ochronne
7. mycie rąk przed jedzeniem
8. mycie produktów spożywczych przed jedzeniem
9. zakaz spożywania alkoholu
10. zakaz przyjmowania aspiryny.



MARSKOŚĆ WĄTROBY

OBJAWY

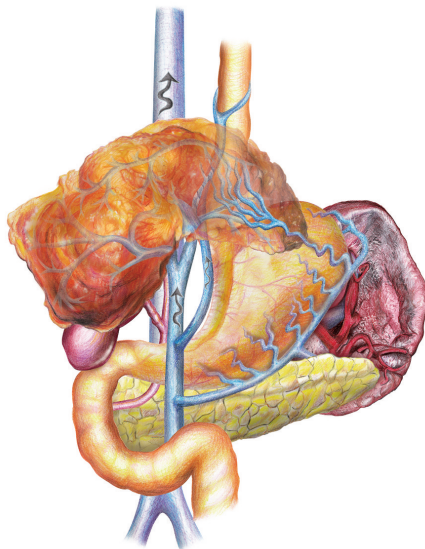
- ⇒ osłabienie i łatwe męczenie się (długo jest jedynym objawem choroby)
- ⇒ skłonność do częstych krwawień na skutek zmian krzepliwości krwi
- ⇒ spadek poziomu białek we krwi
- ⇒ stany podgorączkowe
- ⇒ nudności
- ⇒ wymioty
- ⇒ biegunki lub zaparcia
- ⇒ utrata apetytu prowadząca do utraty masy ciała
- ⇒ pobolewanie w okolicy podżebrowej
- ⇒ zmniejszenie libido.

CZYNNIKI RYZYKA

- ⇒ **przewlekły alkoholizm**
- ⇒ **zapalenie wątroby** (wirusowe zapalenie wątroby WZW B, C i D)
- ⇒ **marskość żółciowa wątroby** (żółć produkowana w wątrobie nie może się przedostać przez drogi żółciowe do dwunastnicy)
- ⇒ **marskość autoimmunologiczna** (układ odpornościowy przeznaczony do walki np. z bakteriami omyłkowo zaczyna niszczyć wątrobę)
- ⇒ **niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby** (duże ilości tłuszczu gromadzą się w wątrobie, niszcząc ją i powodując marską przebudowę narządu)
- ⇒ **niektóre wrodzone choroby genetyczne** (np.: choroba Wilsona, mukowiscydoza, galaktozemia)
- ⇒ **przyjmowanie niektórych leków, toksycznych substancji przemysłowych i długo trwające infekcje bakteryjne**
- ⇒ **alkaloidy zawarte w grzybach**
- ⇒ **marskość spowodowana niewydolnością serca.**

ZALECENIA

1. odpowiednia dieta wątrobowa (z ograniczeniem tłuszczów)
2. aktywność fizyczna (dużo ruchu, ale zakaz ciężkiego wysiłku)
3. zakaz spożywania alkoholu
4. zakaz palenia tytoniu
5. ostrożność przy przyjmowaniu leków, np. paracetamolu.



RAK WĄTROBY

OBJAWY

- ⇒ wykrycie guza w czasie badania USG brzucha
- ⇒ ucisk na sąsiednie narządy, np. pęcherzyk żółciowy
- ⇒ uczucie zmęczenia i postępujące wyniszczenie organizmu
- ⇒ nasilające się bóle brzucha
- ⇒ uczucie pełności w nadbrzuszu (górną część brzucha)
- ⇒ brak apetytu i zmniejszenie masy ciała
- ⇒ powiększenie obwodu brzucha (gromadzenie się płynu – wodobrzusze)
- ⇒ obrzęki kończyn dolnych
- ⇒ żółtaczką
- ⇒ zmiany w wyglądzie stolca i moczu (np. smoliste stolce, pojawienie się krwi w stolcu i moczu)
- ⇒ sporadycznie krwawe wymioty (wymagają pilnego kontaktu z lekarzem).

PRZYCZYNY

Łagodne postaci choroby

- ⇒ **stosowanie estrogenów** (tabletki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza u kobiet w wieku okołomenopauzalnym)
- ⇒ **stosowanie androgenów i środków anabolicznych** (są to leki, ale również środki używane np. przez kulturystów dla zwiększenia masy mięśniowej)

Nowotwory złośliwe

- ⇒ **wirusowe zapalenie wątroby typu B i C**
- ⇒ narażenie na środki o działaniu rakotwórczym, np. **aflatoksyny** (produkowane przez rodzaj grzyba, którym mogą być zanieczyszczone zboża lub orzeszki ziemne), **alkohol**
- ⇒ **praca z chlorkiem winylu** i podobnymi toksycznymi związkami chemicznymi
- ⇒ **palenie tytoniu**
- ⇒ **pasożyty** człowieka bytujące w wątrobie.

ZALECENIA

1. odpowiednia dieta wątrobowa
2. unikanie dużego wysiłku fizycznego
3. leczenie operacyjne nowotworów złośliwych
4. przeszczep wątroby
5. leczenie farmakologiczne.



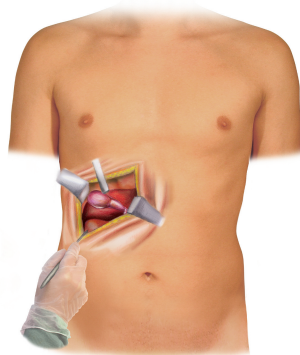
KAMICA PĘCHERZYKA ŻÓLCIOWEGO

OBJAWY

- napadowy i ostry ból brzucha, zlokalizowany w prawej górnej lub środkowej części brzucha; ból utrzymuje się przez kilka godzin i potem stopniowo ustępuje
- ból może promieniować do prawego barku
- ból może pojawiać się nagle po spożyciu tłustego posiłku lub zbudzić człowieka ze snu
- nudności
- wymioty
- gorączka
- dreszcze
- jasne stolce
- ciemny moczu
- pojawiają się także objawy dyspeptyczne, takie jak: zgaga, niestrawność, gazy
- żółtaczka (zażółcenie skóry, twardówek oczu, błon śluzowych)
- nietolerancja pokarmów tłustych.

PRZYCZYNY

- wysoka zawartość cholesterolu i bilirubiny w żółci
- inicjacja tworzenia się kamieni wywołana przez inne substancje w żółci
- występowanie wysokiego poziomu bilirubiny we krwi u osób z chorobami wątroby i krwi
- brak dostatecznego opróżnienia się pęcherzyka żółciowego z żółci i jej zaleganie, co może prowokować powstawanie kamieni (np. podczas ciąży oraz zażywania tabletek antykoncepcyjnych)
- skłonności rodzinne
- otyłość
- nagła, znaczna utrata masy ciała
- dieta z dużą zawartością cholesterolu
- przyjmowanie przez kobiety doustnych środków antykoncepcyjnych lub innych preparatów estrogenowych.



ZALECENIA

Bezobjawowa kamica nie wymaga leczenia farmakologicznego, wystarcza dieta.

Leczenie w kamicy objawowej (dolegliwości bólowe)

1. dieta ścisła przez 24 godziny, potem dieta beztłuszczowa i bez potraw smażonych
2. w ataku kolki żółciowej – leki przeciwbólowe i rozkurczowe
3. leczenie chirurgiczne, w tym laparoskopowe.

ZASADY DIETY WĄTROBOWEJ

1. Dieta wątrobowa jest **wysokobiałkowa, niskotłuszczowa**.
2. Należy spożywać potrawy **lekkostrawne, gotowaną** cielęcinę i drób (tylko kurczaka i indyka), chude twarogi i ryby, unikać ciężkich, tłustych dań.
3. Trzeba wzbogacić dietę w produkty bogate w **witaminy z grupy B**, gdyż zmniejszają one ryzyko chorób wątroby.
 - **Źródła witaminy B₁**: drożdże, warzywa liściaste, fasola, grube kasze, drób, podroby.
 - **Źródła witaminy B₂**: nabiał, zielone warzywa liściaste, kasza gryczana, orzechy, ryby.
 - **Źródła witaminy B₃**: drób, mięso, podroby, drożdże, orzeszki ziemne, suszone śliwki, daktyle, figi.
 - **Źródła witaminy B₆**: drożdże, otręby pszenne, kukurydza, kielki pszenicy, kapusta, marchew, owoce, ryby, wątroba.
 - **Źródła witaminy B₁₂**: wątroba, drożdże, nerki, mleko, ryby, ostrygi, kraby.
4. Należy codziennie wzbogacać dietę w produkty bogate w **witaminę C**.
 - **Źródła witaminy C**: owoce cytrusowe (szczególnie cytryna), kiwi, truskawki, morele, maliny, porzeczki, agrest, jagody, jabłka, owoce dzikiej róży, papryka, pomidory, koper, natka pietruszki, ziemniaki, kapusta kwaszona.
5. Trzeba dbać o zachowanie **równowagi kwasowo-zasadowej**.
 - **Produkty kwasotwórcze (w ograniczonych ilościach)**: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, drób, ryby, jaja, przetwory zbożowe.
 - **Produkty zasadowotwórcze (zalecane)**: nabiał, warzywa, owoce (szczególnie cytryna) i pieczone jabłka.
6. Zalecane jest **ograniczenie spożycia soli**.
7. Należy **unikać grillowanego i smażonego mięsa, czekolady, tortów, ciast, zimnych potraw, lodów**.
8. Można stosować zioła oraz przyprawy wspomagające trawienie i wytwarzanie żółci, np. **kminek, majeranek** oraz **kurkumę**.
9. Trzeba wykluczyć z diety **sztuczne środki słodzące** (np. dietetyczne słodziki) oraz **emulgatory**.
10. Można stosować **ziołoterapię**, pić napary i mieszanki ziołowe z: rumianku, dziurawca, mięty, krwawnika, skrzypu, mniszka lekarskiego, nagietka, bzu czarnego, pokrzywy, ostropestu plamistego oraz cholesolu.
11. Całkowita **abstynencja alkoholowa**.
12. **Rezygnacja z palenia tytoniu**.



Polecane jest wypicie rano szklanki przegotowanej wody z dodatkiem miodu i soku z połówki cytryny.

BIĄŁKA

Białka powinny stanowić **10-15%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka, około **1 g na 1 kg masy ciała**.

PODZIAŁ BIAŁEK

- 1. Białko pełnowartościowe** zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne we właściwych ilościach i proporcjach zbliżonych jak najbardziej do ustrojowych. Pełnowartościowe źródła białka:

gotowane w wodzie
lub na parze

- kurczak (bez skóry)
- indyk
- wołowina chuda
- cielęcina
- wieprzowina (tylko chuda)
- sery
- ryby chude
- mleko chude
- jogurty niskotłuszczowe
- jaja kurze (2 tygodniowo, samo białko częściiej).



- 2. Białka częściowo niepełnowartościowe** – są wystarczające do życia, ale nie pokrywają potrzeb rozwijającego się organizmu – zawierają wszystkie aminokwasy niezbędne, jednak w niedostatecznych ilościach. Częściowo niepełnowartościowe źródła białka:

- soja
- soczewica
- groch
- biała fasola
- owies.

- 3. Białka niepełnowartościowe** – stwierdzono w nich brak przynajmniej jednego aminokwasu niezbędnego.

Należy łączyć źródła białek zwierzęcych ze źródłami białek roślinnych! Łącząc białko roślinne ze zwierzęcym lub pewne komplementarne źródła białka roślinnego (np. **ryż i rośliny strączkowe**), można uzyskać pełnowartościowe białko.



WĘGLOWODANY

Węglowodany powinny stanowić **50-65%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka. W chorobach wątroby polecamy miód, pozostałe węglowodany należy ograniczyć.

PODZIAŁ WĘGLOWODANÓW

- 1. Cukry proste** (monosacharydy) – łatwo się wchłaniają i gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi. Zalicza się do nich: glukozę, fruktozę oraz galaktozę. **Dzienne zapotrzebowanie cukrów prostych nie przekracza 10% zapotrzebowania energetycznego!**

➔ **Źródła cukrów prostych:**

- ➔ **miód** – polecany
- ➔ **cukier buraczany**
- ➔ **cukier trzcinowy**
- ➔ **słodycze**
- ➔ **przetwory owocowe z cukrem**
- ➔ **owoce.**



- 2. Cukry złożone** (disacharydy i polisacharydy) – do disacharydów zalicza się: sacharozę, laktozę, maltozę, celobiozę. Do polisacharydów zalicza się: skrobię, glikogen, celulozę, pektynę, chitynę oraz wiele pochodnych cukrów. Cukry złożone powoli podnoszą poziom glukozy we krwi (odczuwa się to jako dobre samopoczucie).

➔ **Źródła cukrów złożonych:**

- ➔ **otręby pszenne** – polecane
- ➔ **ziemniaki** – mało
- ➔ **skórka pieczywa** – zabroniona
- ➔ **sucharki** – polecane
- ➔ **owoce i warzywa** – polecane gotowane i surowe rozdrobnione
- ➔ **suche nasiona roślin strączkowych.**



TŁUSZCZE

Tłuszcze powinny stanowić **20-30%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka.

FUNKCJE TŁUSZCZÓW

1. Tłuszcze należą do składników pokarmowych o największej wartości energetycznej, 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal.
2. Są w organizmie niezbędne do regulacji temperatury ciała oraz jako warstwa izolacyjna.
3. Tłuszcze magazynują energię w postaci tkanki tłuszczowej.
4. Stanowią źródło witamin w nich rozpuszczalnych: A, D, E, K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW – OGRANICZYĆ DO MINIMUM

↻ Tłuszcze roślinne:

- o ograniczyć
- ↻ oliwa z oliwek – łyżka dziennie
 - ↻ olej sojowy
 - ↻ olej słonecznikowy
 - ↻ olej kukurydziany
 - ↻ awokado – polecane

↻ Tłuszcze zwierzęce:

- ↻ śmietana – zabroniona
- ↻ sery żółte i twarogowe – chude
- ↻ żółtka jaj – mała ilość
- ↻ mięso – tylko chude
- ↻ wędliny – tylko chude
- ↻ ryby – tylko chude
- ↻ drób – tylko chudy.



UWAGA!

1. Nie wolno spożywać potraw smażonych na tłuszczu (np. na maśle lub smalcu)!
2. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć do 6% dziennego zapotrzebowania energetycznego.
3. Należy pamiętać o zachowaniu stanu równowagi pomiędzy źródłami kwasów omega-3 (ryby, owoce morza, tran) a źródłami kwasów omega-6 (tłuszcze „lądowe”).