



# Dieta wątrobowa

*Dieta stosowana jest przy schorzeniach i ochronie bardzo ważnych dla ustroju organów takich jak wątroba, trzustka, pęcherzyk żółciowy i drogi żółciowe.*

## Ogólne zasady i cel diety:

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wysokoprzetworzonych. Przede wszystkim dieta ma za zadanie ochronę narządów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Najczęściej stosuje się dietę lekkostrawną o ograniczonej zawartości tłuszczu i węglowodanów prostych. Zaleca się także produkty świeże, jak najmniej przetworzone i pozbawione konserwantów, sztucznych barwników i polepszaczy smaku. Bezwzględnie przeciwwskazany jest alkohol. Należy unikać także produktów wzdymających takich jak rośliny strączkowe i warzywa krzyżowe oraz ostrych przypraw. Rośliny zawierające kwas szczawiowy powinny być podawane jedynie w postaci ugotowanej. Posiłki muszą być spożywane często i w mniejszych ilościach, niewskazane jest także objadanie się w godzinach wieczornych. Ostatni posiłek zaleca się minimum 2 godziny przed snem.

## Technologia przygotowania potraw:

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane, nie przechowywane w lodówkach, co zmniejsza możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków. Posiłki należy przygotowywać metodą gotowania na parze, gotowania w wodzie lub duszenia i pieczenia bez tłuszczu. Jako dodatki do potraw należy wybierać świeże zioła, zmielone nasiona, kasze i mąki bogate w aminokwasy egzogenne jak np. mąka amarantusowa. Unikać należy śmietany, zasmażek, mieszanek przypraw z dużą ilością polepszaczy smaku.

## Dieta w kamicy żółciowej:

Kamica żółciowa jest najczęstszą chorobą pęcherzyka żółciowego. W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych powinna być stosowana dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu i białka pochodzenia zwierzęcego oraz innych produktów bogatych w cholesterol. Zbyt duża ilość cukru i słodyczy w diecie, a zbyt mała ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia naturalnego przyczynia się do zmniejszenia ilości lecytyny w żółci i gorszego rozpuszczania w niej cholesterolu. Natomiast zbyt mała ilość błonnika w diecie upośledza sprawne obkurczanie się pęcherzyka żółciowego. Błonnik pokarmowy ma bardzo duży wpływ również na rozpuszczanie złogów cholesterolowych. Osoby mające kamicę bezobjawową nie wymagają ograniczeń dietetycznych, dlatego ich dieta powinna obfitować w pokarmy zawierające błonnik pokarmowy. Dieta z większą ilością błonnika powoduje zwiększenie pasażu jelit. Wówczas kontakt pokarmu z bakteriami jelitowymi jest zdecydowanie mniejszy, co zmniejsza także ilość soli żółciowych. Natomiast w wątrobie dochodzi do wzrostu produkcji kwasów żółciowych (zwłaszcza kwasu chenodezoksycholowego CDCA), który rozpuszcza złogi cholesterolowe. Dlatego tak ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców oraz produktów zbożowych obfitujących w błonnik pokarmowy. Do zalecanych produktów zbożowych w kamicy bezobjawowej zalicza się pieczywo z pełnego przemiału, pełnoziarniste (ciemne-razowe, typu graham), ryż brązowy, makarony razowe, pełnoziarniste orkiszowe, kaszę gryczaną i jęczmienną. W każdym posiłku uwzględnić należy warzywa i owoce. Surówki z warzyw i owoców wzbogacone w otręby pszenne, czy kielki powinny występować 2-3 razy dziennie. Ze względu na obecność witamin antyoksydacyjnych (zwłaszcza witaminy E, C oraz B-karotenu) często do jadłospisu należy wprowadzać marchew, pomidory, dynię, sałatę, natkę pietruszki, brokuły, oleje roślinne, kielki, a także owoce cytrusowe. Witamina C pobudza układ immunologiczny do wytwarzania przeciwciał, które zwalczają stany zapalne, dlatego warto wzbogacić dietę w czarną porzeczkę, kiwi, a także paprykę. Zaleca się przygotowywanie potraw bez dodatku tłuszczu gotowanych w wodzie bądź na parze.

Piśmiennictwo:

1. Godziemba-Maliszewska Ewa Znaczenie żywienia w etiopatogenezie i leczeniu kamicy żółciowej (The role of nutrition in etiopathogenesis of cholecistitis and treatment ) Klinika Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie Nowa Medycyna-Gastroenterologia i Żywność 1 (10/ 1 999) [http://www.czytelniamedyczna.pl/nm\\_ga08.php](http://www.czytelniamedyczna.pl/nm_ga08.php)
2. Nowak Andrzej, Nowakowska-Dulawa Ewa Kamica żółciowa - rozpoznanie i leczenie. Przewodnik Lekarza 5/2000
3. Jarosz Mirosław, Dzieniszewski Jan, Kamica żółciowa -Porady lekarzy I dietetyków, PZWL Warszawa 2005
4. Ciborowska Helena, Rudnicka Anna, Dietetyka-żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL Warszawa 2000
5. Gawęcki Jan, Hasik Jan, Żywność człowieka zdrowego i chorego, PWN Warszawa 2004

# Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w chorobach mięszzowych wątroby

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
pieczywo, mąka	pieczywo jasne bez polepszaczy, czerstwe, bułki jasne dobrze wypieczone, mąka pytłowa, owsiana, ziemniaczana, kukurydziana, amarantusowa sucharki, biszkopty na białkach	pieczywo drożdżowe - cukiernicze, półcukiernicze	pieczywo świeże, razowe żytnie i pszenne, chleb graham, pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, soi, z otrębami, biszkopty na całych jajach, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
produkty zbożowe	komosa ryżowa, amarantus, makaron pszenny dobrej jakości, płatki owsiane, kukurydziane, pszenne i żytnie, ryż biały	kasza jagłana	kasza gryczana, pęczak, makarony pełnoziarniste, ryż naturalny
dodatki do pieczywa	wędliny chude własnego wyrobu bez konserwantów i wypełniaczy, dżemy, marmolady, miody, pasty warzywne	masło prawdziwe, margaryny miękkie, jajo nie częściej niż raz w tygodniu	tłuste wędliny, konserwy, pasztet, smalec, tłuste sery dojrzewające, serki topione, jaja gotowane, jajecznicza, margaryny twarde, parówki, wędzone wędliny i mięsa
mleko i produkty mleczne	produkty z kwaśnego mleka: jogurty naturalne, kefir, maślanka	mleko, śmietana, chudy twaróg najlepiej kozi, jogurty owocowe	mleko skondensowane, sery żółte, topione, smażone, pleśniowe, wędzone, tłuste sery twarogowe
napoje	herbata: rooibos, owocowa, biała, ziołowa, kompoty niskosłodzone, kawa zbożowa czarna, mleka roślinne	napoje z mleka krowiego lub koziego, soki warzywne i owocowe, woda niegazowana	herbata czarna, kawa, kakao, czekolada płynna, napoje gazowane, alkohol
zupy i sosy	wszystkie zupy na wywarach warzywnych bez dodatku mięsa i zabeliania, zagęszczane mielonym siemieniem lnianym, sosy domowe bez mieszanek przypraw i konserwantów, zagęszczane mąką lub siemieniem	zupy z dodatkiem mięsa indyczego gotowanego osobno, sosy na jogurcie naturalnym z dodatkiem świeżych ziół	tłuste zupy na wywarach mięsnych, zabeliane śmietaną, zasmażane, z dodatkiem warzyw krzyżowych i roślin strączkowych (produktów wzdymających), sosy majonezowe, śmietanowe, ostro przyprawione
mięso i drób	chuda cielęcina, indyk, chude mięso z królika	chude gatunki mięsa i podrobów: cielęcina, wołowina, konina, kura, kurcze, gołąb, królik, ozorki, płucka, serca, mózdzek, ew. wątroba, flaczki cielęce	wołowina, wieprzowina, baranina, gęsina, kaczki
ryby	okoń, flądra, sola, pstrąg, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga	tuńczyk, dorsz, szczupak, karp, leszcz, makrela świeża, płoć	wszystkie ryby wędzone, marynowane, w zalewach octowych i olejowych, konserwy rybne, paprykarz, gatunki: łosoś norweski, rekin, okoń nilowy, sum, węgorz, miecznik, tilapia, panga, ryba maślana
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw makaron bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach	zapiekanki z drobnych kasz lub makaronu z chudym mięsem indyczym i warzywami	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety
tłuszcze	naturalnie występujące w awokado, oliwkach, orzechach, pestkach dyni, siemieniu, lnianym	oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany na zimno, na ciepło olej z pestek winogron, masło prawdziwe lub margaryna miękka w niewielkich ilościach	olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, ryżowy, smalec, stonina, łój, boczek, margaryny twarde, masła z dodatkiem tłuszczów roślinnych, frytura
ziemniaki	zalecane: gotowane na parze bez dodatku tłuszczu ze świeżymi ziołami	gotowane lub pieczone w całości	gotowane i podawane w całości, pieczone, smażone ( frytki, chipsy)
warzywa	gotowane na parze, oliwki, karczochy, młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, koperek, sałata	szpinak, szczaw tylko gotowane, z roślin strączkowych fasolka mung oraz soczewica, rabarbar, buraki, bardzo rozdrobnione surówki, brokuty	kapusty, kalafiori, cebula, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebula, pomidory i przeciery z puszki
owoce	awokado, jagody goji, dojrzałe, soczyste jagodowe, winogrona bez pestek (przecier), brzoskwinie, jabłka obrane lub gotowane, truskawki, maliny, jeżyny	pomarańcze, banany, mandarynki, grapefruit, gruszki, śliwki, wiśnie, owoce suszone, kiwi, melon	owoce w zalewach octowych i owoce z puszki, daktyle, figi
desery	kisiel, budyń na mleku roślinnym, galaretka owocowa, mleczna, kompot przetarty, bezy soki i przeciery owocowe	ciasta bez tłuszczu i jaj, orzechy	tłuste ciasta, torty nasiąknięte alkoholem, czekolada, batony, chatwa, słodczyce zawierające kakao, lody, kremy
przyprawy	anyż, koper włoski, kolendra, kmin rzymski, pietruszka zielona, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma, glony, cynamon, kardamon	kminek, bazylia, cząber, estragon, tymianek, majeranek, papryka słodka, imbir	ostra papryka, pieprz, curry, chili, czosnek, musztarda, cebula, ocet