

## **ŻYWIENIE W CHOROBYCH WĄTROBY**

Dieta powinna być lekkostrawna, w której znacznemu ograniczeniu ulegają kwasy tłuszczowe, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Stosuje się dietę bogatobiałkową. Dieta ma na celu dostarczenie ustrojowi chorego wszystkich niezbędnych składników pokarmowych potrzebnych dla utrzymania prawidłowego stanu odżywienia lub usunięcia niedoborów, regeneracji komórek wątrobowych a jednocześnie maksymalne odciążenie narządu w przypadku upośledzenia jego funkcji.

### **ZALECENIA I UWAGI**

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

**Stosuje się potrawy** gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.

**Zaleca się spożywanie** węglowodanów złożonych pochodzących z takich produktów jak : pieczywo jasne czerstwe, makarony, drobne kasze, ziemniaki.

**Ogranicza się spożycie** cukrów prostych zawartych w cukrze, słodyczach.

**Wykluczyć nadmiar błonnika** zawartego w pieczywie razowym, otrębach , grubych kaszach , surowych warzywach i owocach ze skórką.

**Należy zwiększyć** spożycie pełnowartościowego białka pochodzącego z produktów takich jak: chude mleko, kefir, jorurt, chudy twaróg, chude gatunki ryb i mięsa, chude wędliny.

**Tłuszcze** stosuje się łatwostrawne tj. margaryny miękkie, oliwę z oliwek , śmietankę. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec , słonina , boczek wędzony. Masło stosuje się w ograniczonych ilościach świeże i na surowo.

**Z diety należy wykluczyć** warzywa i owoce wzdymające tj. kapustę, kalafior, ogórki, strączkowe świeże i suche, rzodkiewki, cebulę, pory, czosnek, gruszki, śliwki, czereśnie. Warzywa i owoce zalecane należy spożywać w postaci soków, gotowanej i / lub przecieranej.

**Potrawy należy przyprawiać** kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól,vegetę, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

**Zaleca się spożywanie** dużej ilości produktów obfitych szczególnie w witaminy takie jak : A, K, C oraz witamin z grupy B. U pacjentów z przewlekłymi chorobami wątroby występują często niedobory tych witamin. Narząd ten traci zdolność ich magazynowania.

Źródłem witaminy :

A - tran, wątroba, mleko, śmietanka , masło , żółtko jaj oraz produkty roślinne , głównie zielone i czerwone warzywa ( marchewka, pomidory, zielona sałata, zielona pietruszka ).

C - świeże owoce i warzywa ( owoce dzikiej róży , czarna porzeczka , maliny , truskawki , agrest , kiwi, owoce cytrusowe, pomidory, zielona pietruszka ).

K - zielone warzywa liściaste, pomidory, truskawki oraz z produktów zwierzęcych - wątroba.  
z grupy B - mięso, podroby, ryby, nabiał, jaja, produkty zbożowe, drożdże piwne.

**Całkowicie** zrezygnuj z alkoholu.

#### 4. Przykładowe jadłospisy

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
bawarka, rogal, masło, dżem brzoskwiniowy	koperkowa z ziemn., zrazy dusz., ćwikła, kasza jęczm.	budyń śmietankowy	herbata, bułka kanapkowa, masło, polędwica drobiowa
mleko, bułka pszenna, masło, ser biały chudy	ryżowa, pierś z kurcz. gotow. marchew dusz., ziemniaki	jogurt owocowy	herbata zielona, ryż z jabłkami z masłem i cukrem
kawa zboż. z mlekiem, bułka, masło, miód nat.	barszcz z ziemn., wieprzow. dusz. w jarzynach, makaron	mus jabłkowy	herbata owoc., bułka psz., masło, pasta mięsna z jarzynami
kawa zboż. z ml., bułka kan., masło, pasta z twarogu i tuńczyka w sosie własnym	grycikowa, schab. duszony, szpinak dusz., ziemniaki	kisiel owocowy	herbata z cytr., bułka kan., masło, klops
kawa zboż. z ml., bułka psz., masło, kiełbasa drob.	pomidor. z ryżem, klopsiki dusz., kalarepka, ziemn.	banan	herbata, bułka pszenna, masło, szynka konserwowa
bawarka, bułka kan., masło, pasta z szynki i białka jaj	szpinak. z ziemn., leniwe pierogi z masłem i cukrem	biszkopty	herbata ziel., bułka kanapk., masło, polędwica drob.
mleko, chałka, masło, marmolada	krupnik, ryba w jarzynach po grecku, ziemniaki	galaretka owocowa	herbata z cytr., bułka psz., masło, jajecznicza / parze