

Wspomaganie dietetyczne – WĄTROBA/ DROGI ŻÓLCIOWE

Wątroba to największy gruczoł trawienny leżący w nadbrzuszu. Jest niezwykle ważnym organem ludzkiego organizmu i dlatego choroby w jej obrębie mają bardzo poważne następstwa. Wątroba wytwarza substancje pomagające walczyć z zakażeniami, odpowiada również za przemianę węglowodanów, białek i tłuszczów, magazynowanie witamin (A,D,B), wychwytywanie z krwi i przemianę substancji toksycznych, produkcję żółci oraz wytwarzanie substancji przeciwkrzepliwej- heparyny.

ZALECENIA DIETETYCZNE STOSOWANE W PROFILAKTYCE I WSPOMAGANIU TERAPII SCHORZEŃ WĄTROBY I PĘCZERZYKA ŻÓLCIOWEGO:

Celem poniższych zaleceń jest wsparcie pracy wątroby, wyrównanie niedoborów żywieniowych oraz ograniczenie czynników uszkodzających i obciążających narząd.

1. Główne założenia diety w profilaktyce chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego:
dieta ŁATWOSTRAWNA z ograniczeniem tłuszczu, bogata w PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKA, bogata w WITAMINY, szczególnie z GRUPY B
2. W ciągu dnia należy spożywać 5-6 posiłków o małej objętości, w regularnych odstępach czasu, mniej więcej co 3 h. Pierwszy posiłek powinien być spożywany w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu, ostatni zaś około 2 h przed planowanym snem.
3. Zaleca się spokojną atmosferę podczas jedzenia i dokładne przeżuwanie posiłków.
4. Pomiędzy posiłkami, rekomendowane jest wypijanie wody mineralnej (minimum 1,5 litra dziennie), słabej herbaty, nie słodzonych kompotów owocowych. W niewielkich ilościach można również wypijać rozcieńczone soki owocowe i warzywne.
5. Z diety eliminujemy produkty wysokoprzetworzone (ciastka, chipsy, krakersy, frytki, hamburgery itp.) bogate w cukry proste, tłuszcz, sól i ostre przyprawy, które są ciężkostrawne i wzdymające.
6. Preferowanymi metodami przyrządzania potraw jest gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie foliowym, lub naczyniu żaroodpornym. Szczególnie nie polecam jest smażenie na głębokim tłuszczu i ponowne podsmażanie.
7. WĘGLOWODANY (cukry) □ stanowią główne źródło energii dla organizmu. W całodziennej racji pokarmowej powinny stanowić 50-65% kaloryczności diety (przykładowo: zjadając 2000 kcal, węglowodany powinny stanowić 1000-1300 kcal). Główne źródło cukrów powinny stanowić węglowodany ZŁOŻONE (ich trawienie trwa

dłużej, przez co dostarczają energii na dłuższy czas niż węglowodany proste, co więcej wraz z nimi organizm otrzymuje cenne witaminy). Głównym źródłem węglowodanów złożonych są: owoce, warzywa, pieczywo, kasze, makarony. Ze względu na to, iż warzywa i owoce są ciężkostrawne, warto obierać je ze skórki, ścierać, zmiksować, gotować i piec. Należy wyeliminować produkty wzdymające: kapustę, kalafior, cebulę, czosnek, groch, fasolę oraz ograniczyć produkty bogate w błonnik pokarmowy takie jak: pieczywo razowe, kasze z łuskami, otręby, płatki żytnie.

8. **TŁUSZCZE** □ Nie wolno o nich zapominać, ponieważ są materiałem budulcowym i źródłem energii, jednak ich ilość powinna być ograniczona do 20-30% energetyczności całodziennej racji pokarmowej. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych (smalec, słonina, boczek) zawartych w mięsie, wędlinach, produktach garmazeryjnych, na rzecz tłuszczów roślinnych: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Należy pamiętać, aby tłuszcz dodawać na surowo do gotowych potraw.
9. **BIAŁKA** □ Lekkie schorzenia wątroby wymagają ograniczenia spożywania białka, a poważne choroby jego całkowitego wyeliminowania. Z kolei przy zdrowej wątrobie białko jest jak najbardziej wskazane i powinno stanowić 10-15% energetyczności całodziennej racji pokarmowej. W diecie dla wątroby powinno pojawić się pełnowartościowe białko, które pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne aminokwasy. Jego dobrym źródłem jest: mięso drobiowe- kurczak, indyk; cielęcina, królik, wołowina; jaja, produkty mleczne: jogurty, kefir, mleko niskotłuszczowe, niektóre zboża: komosa ryżowa, amarantus.
10. Z diety należy bezwzględnie wyeliminować alkohol, mocną kawę oraz papierosy.

PRODUKTY	WSKAZANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, biszkopty, sucharki, kasza manna, jęczmienna, ryż	otręby pszenne, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, chleb razowy i żytni, pieczywo z otrębami
Produkty mleczne	Jogurty, kefir, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, ser chudy	tłuste mleko i przetwory zawierające powyżej 2% tłuszczu, mleko skondensowane, sery żółte, pleśniowe i topione, tłuste sery twarogowe
Warzywa	Buraki, dynia, marchew, ogórki i pomidory (obrane), sałata, seler, ziemniaki	cebula, czosnek, por, kapusta biała, czerwona, groch, fasola, rzodkiewka, kalarepa, groszek zielony
Owoce	Obrane/przetarte: brzoskwinie, cytryny, jabłka, jagody, maliny, truskawki, banany, morele	śliwki, czereśnie, agrest, porzeczki, winogrona, gruszki, arbuz
Mięso	cielęcina, jagnięcina, mięso z indyka i kurczaka bez skóry, dziczyzna, królik	tłusta wieprzowina, baranina, tłuste mięso wołowe, mięso z kaczki i gęsi, mięsa mocno peklowane
Ryby	dorsz, mintaj, flądra, szczupak, sandacz, morszczuk, halibut	pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, inne oleje tłoczone na zimno(rokitnik, ogórecznik) masło w niewielkich ilościach	smalec, słonina, boczek, masło klarowane, margaryny twarde
Przyprawy	anyż, wanilia, goździki, cynamon, oregano, kwasek cytrynowy, rzeżucha, majeranek, koper, imbir	pieprz naturalny, papryka ostra, chili, curry, ocet, musztarda gorczyca
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbaty czarne, owocowe i	mocna kawa ziarnista, woda gazowana, napoje gazowane, alkohol, kakao, mocna herbata

	ziołowe, kawa zbożowa, soki owocowo-warzywne	
--	---	--

ZALECENIA FITOTERAPEUTYCZNE STOSOWANE W PROFILAKTYCE I WSPOMAGANIU TERAPII SCHORZEŃ WĄTROBY I PĘCHERZYKA ŻÓLCIOWEGO:

Oprócz odpowiednio zbilansowanej diety, do codziennego jadłospisu warto włączyć zioła wspomagające pracę wątroby. Działanie terapeutyczne ziół na wątrobę: żółciopędne, żółciotwórcze, rozkurczowe, ochraniające miąższ wątroby, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe.

1. **Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*)** □ jest jednym z najpopularniejszych ziół ochronnych dla wątroby. Zawiera składniki aktywne, takie jak sylimaryna, które pomagają w ochronie wątroby przed toksynami i wspierają regenerację uszkodzonych komórek wątrobowych. Wyciągi z ostropestu efektywnie usuwają objawy niestrawności oraz podnoszą tolerancję przewodu pokarmowego na potrawy tłuste oraz wysokobiałkowe. Ostropest plamisty zapobiega zastojom żółci i kamicy żółciowej. Zmielone nasiona (pulvis) dodaje się do napojów, soków, koktajli czy zup. Można także posypywać nimi sałatki lub kanapki. Zazwyczaj zaleca się przyjmowanie 1-2 łyżeczek dziennie. Dawkę powinien jednak każdorazowo ustalać lekarz, by dostosować ją do indywidualnych potrzeb pacjenta.
2. **Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)** □ Dziurawiec jest znany głównie ze swojego działania przeciwdepresyjnego (ekstrakt alkoholowy, olejowy), jednak ma także wpływ na wątrobę (napar). Ziele dziurawca działa rozkurczowo na mięśnie układu pokarmowego, żółciopędne i żółciotwórczo. Ochrania komórki wątroby, reguluje profil lipidowy oraz obniża poziom enzymów wątrobowych. Stosowanie: w postaci naparu lub jako dodatek w suplementach.
3. **Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)** □ Wyciągi z karczocha pozytywnie wpływają na przemianę materii, poprawiają funkcjonowanie dróg żółciowych, działają przeciwzapalnie, odtruwająco i przeciwutleniająco. Preparaty oparte na wyciągach z karczochu można stosować w leczeniu przewlekłych chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego (stany zapalne, zatrucia, kamica żółciowa, niedostateczne wydzielanie żółci, infekcje wirusowe i bakteryjne). Stosowanie: w postaci naparu, 2-3 razy dziennie między posiłkami.
4. **Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)** □ Surowcami farmakologicznymi tego zioła na wątrobę są liście i ziele, ale najcenniejszym jest korzeń zawierający liczne związki o właściwościach terapeutycznych. Dzięki gorzkim substancjom mniszek ma silne działanie żółciotwórcze, bezpośrednio pobudzające czynności wątroby oraz

żółciopędne, zmniejszające napięcie mięśni gładkich w drogach żółciowych. Działa także przeciwzapalnie i rozkurczająco. Stosowanie: Napar z korzenia lub liści mniszka należy pić 2-3 razy dziennie po jedzeniu.

5. **Ziele bylicy boże drzewko (Herba Abrotani)** □ jest wykorzystywane w leczeniu i profilaktyce objawów związanych z kamicią żółciową, niedostatecznym wydzielaniem żółci, niestrawności tłuszczów, ponadto w leczeniu stanów skurczowych wątroby. Działa przeciwzapalnie i lekko ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Stosowanie: w postaci naparu. Ekstrakty z ziele bylicy boże drzewko są składnikiem leków żółciotwórczych i żółciopędnych.
6. **Ziele rzepiku (Herba Agrimoniae)** □ substancje czynne tego ziele zwiększają produkcję i przepływ żółci z wątroby do pęcherzyka żółciowego i dwunastnicy. Hamują stany zapalne i wysięki w błonie śluzowej przewodu pokarmowego. Gorycze zawarte w ziele rzepiku działają ochronnie na wątrobę, zapobiegając jej stłuszczeniu. Stosowanie: w postaci naparu z 1-2 łyżki surowca, pić 2-3 razy dziennie po szklance.
7. **Korzeń cykorii (Radix Cichorii)** □ pozyskiwany jest z gatunku cykorii podróżnik, preparaty cykoriowe zalecane są w profilaktyce i leczeniu obrzęku wątroby, zastojów żółci, kamicy żółciowej, braku apetytu i niestrawności tłuszczów. Stosowanie: działanie żółciopędne odwaru i soku z cykorii jest łagodne i krótkotrwałe, dlatego zaleca się jej przyjmowanie w małych dawkach, w krótkich odstępach czasu (odwar z 1 łyżeczki na 1 szklankę wody, 4-5 razy dziennie po 30-50 ml odwaru, świeży sok z korzenia cykorii 4 razy dziennie po 15-20 ml).
8. **Kłącze ostryżu (kurkumy) (Rhizoma Curcumae)** □ Kurkuma jest popularną przyprawą kuchni indyjskiej. Zawarta w niej substancja czynna- kurkumina, wykazuje silne działanie żółciopędne i żółciotwórcze, rozkurczowe i przeciwzapalne. Wyciągi z kurkumy przywracają prawidłową kurczliwość pęcherzyka żółciowego, soku żołądkowego, jelitowego i trzustkowego. Wydatnie poprawiają proces trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. Ułatwia rozpuszczanie i usuwanie złożeń żółciowych z układu żółciowego. Stosowanie: pół łyżeczki* kurkumy, sok z połowy cytryny, ciepła woda, szczypta pieprzu czarnego (który zwiększa wchłanianie kurkuminy) opcjonalnie łyżeczka miodu- wypić zanim kurkuma odpadnie na dno szklanki lub w postaci kapsułek.

*** dawka na 70 kg masy ciała dorosłego mężczyzny w wieku produkcyjnym**