



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU WĄTROBY

1. Podstawowym napojem powinna być dla Ciebie woda. Możesz również sięgnąć po słabe napary herbaty, najlepiej bez cukru. Spożywaj ok. 2 l płynów dziennie.
2. Zrezygnuj ze słodzonych, gazowanych napojów, soków owocowych, napojów energetycznych oraz wszelkiego rodzaju alkoholu, który wykazuje działania uszkadzające wątrobę.
3. Dostarczaj odpowiednią ilość energii. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zmniejsz ilość dostarczanych kalorii.
4. Spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków dziennie, najlepiej co 2-3 godziny. Pozwoli to odciążać wątrobę i spowolnić tempo jej pracy. Zbyt duże posiłki i podjadanie między posiłkami może dodatkowo obciążyć wątrobę i utrudnić jej regenerację.
5. Śniadanie spożyj w ciągu godziny od przebudzenia, a kolację na 2-3 godziny przed snem.
6. Posiłki przygotuj na bieżąco, najlepiej tego samego dnia. Nie spożywaj potraw odgrzewanych i długo przechowywanych w lodówce.
7. Posiłki spożywaj powoli i w spokojnej atmosferze, dokładnie gryząc i żując każdy kęs. Unikaj raptownego połykania dużych kęsów, gdyż utrudnia to trawienie.
8. Zadbaj o odpowiednią temperaturę posiłków i napoi. Nie powinny być one zbyt gorące i zbyt zimne.
9. Spożywaj codziennie odpowiednią ilość warzyw i owoców. Dostarczą one cennych witamin i minerałów, a jednocześnie mają niską zawartość tłuszczu i cukru. Spożywaj młode soczyste warzywa (marchew, dynię, kabaczki, pietruszkę, patisony, seler, pomidory najlepiej b/skórki, zieloną sałatę drobno siekaną, ziemniaki). Warzywa spożywaj w postaci gotowanej, rozdrobnionej lub przetarte z „wody”, podprawiane zawiesinami z mąki, oprószane, surowe soki. Z diety wyeliminuj warzywa kapustne, cebulę szczypior, paprykę, ogórki, rzodkiewkę, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki smażone. Owoce spożywaj najlepiej w postaci przecierów (jabłka najlepiej pieczone lub gotowane, brzoskwinie, morele, banany, owoce cytrusowe, maliny, truskawki, porzeczki itp.). Unikaj: gruszek, śliwek, agrestu, czereśni, owoców suszonych, orzechów oraz owoców niedojrzałych.
10. Sięgaj po oczyszczone produkty zbożowe (pieczywo pszenne, jasne, sucharki, grzanki, herbatniki, ciasto drożdżowe, drobne kasze: kasza manna, krakowska, jęczmienna, płatki ryżowe, ryż biały, drobne makarony, makaron nitki, lane kluski itp.). Unikaj natomiast produktów zbożowych z pełnego przemiału (pełnoziarniste pieczywo, pieczywo razowe, grube kasze: gryczana, pęczak, razowe makarony itp.).
11. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne (**mleko, naturalne jogurty, naturalne kefiry, maślanka, twarogi, twarogi homogenizowane**). **Unikaj tłustych produktów mlecznych, szczególnie serków topionych oraz serów żółtych, pleśniowych, sera feta, tłustej śmietany**. W ten sposób poprawisz swoje trawienie.



12. Wybieraj chude gatunki mięs (drób bez skóry, królik, cielęcina, chuda wołowina), chude wędliny jednogatunkowe typu szynka, polędwica. Jeśli masz możliwość, sama zrób wędlinę. Zrezygnuj z tłustych mięs (karkówka, żeberka, boczek, baranina). Tłuste wędliny również nie są wskazane, szczególnie: boczek, baleron, wędliny rozdrabniane typu mielonki, mortadela, parówki, wędliny podrobowe jak salceson, pasztetowa, pasztet.
13. Jeżeli chcesz spożywać jajka, zrezygnuj z żółtek. W zamian spożyj same białko.
14. Nie zapominaj o rybach. Wybieraj szczególnie dorsza, solę, morszczuka, mintaja, halibuta, szczupaka itp. Dzięki temu zwiększysz spożycie kwasów omega 3 i omega 6, które mają min. działanie przeciwutleniające – chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz pomagają zmniejszyć stan zapalny. Zrezygnuj z ryb wędzonych i konserw rybnych.
15. Nie zapominaj o oliwie z oliwek, oleju lnianym, rzepakowym. Zdrowych tłuszczy dostarczy również awokado, nasiona lnu. Możesz je spożywać w sałatkach, na grzankach, czy innych potrawach.
16. Nie spożywaj smażonego jedzenia, utrudnia ono trawienie. Zamiast tego wybierz inny sposób przygotowywania potraw jak gotowanie na parze, gotowanie, pieczenie w folii, kombiwarze, duszenie b/obsmażania.
17. Zupy gotuj na chudych wywarach mięsnych np. na filecie z kurczaka lub wywarach jarskich. Spożywaj zaprawione mlekiem, jogurtem lub rosółem.
18. Unikaj pikantnych i zbyt słonych potraw. Przyprawy takie jak ostra papryka, chili, ocet, pieprz kajeński i curry, sos winegret, musztarda mogą nasilić dolegliwości bólowe. W zamian użyj łagodnych przypraw, które nie obciążą układu trawiennego. Doskonale sprawdzi się tu koperek, natka pietruszki, bazylija majeranek, oregano czy jałowiec.
19. Unikaj spożywania słodczy, szczególnie zawierających duże ilości tłuszczu jak ciasta szczególnie z kremami, torty, ciastka, ciastka z dodatkiem kremów. Mogą one nasilać dolegliwości.
20. Jako desery spożywaj: musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, miód pszczeli.
21. Całkowicie wyklucz żywność wysokoprzetworzoną zawierającą konserwanty i inne dodatki, np. dania gotowe, zupki chińskie, potrawy typu fast food.
22. Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Dostosuj ją do swoich możliwości. Pamiętaj, że nawet krótki spacer przyniesie wiele korzyści dla Twojego organizmu.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale.

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego. Ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie.

OPRACOWANIE:

**Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce**