

# Poradnik dietetyczny

**Zalecenia dietetyczne w niewydolności wątroby  
(w przewlekłych chorobach wątroby bez cech  
encefalopatii)**



Wsparcie żywieniowe zależy od stopnia zaawansowania choroby. W przewlekłych schorzeniach wątroby stosuje się indywidualne zalecenia dietetyczne, a w wybranych przypadkach leczenie żywieniowe.

## Posiłki

Pacjenci z chorobami wątroby często są niedożywieni, co jest spowodowane zarówno chorobą, jak i niedobranym jadłospisem.

Zwykle zaleca się spożywanie 5–6 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych, lecz w szczególnych sytuacjach (np. przy niedożywieniu) można zwiększyć ilość porcji.

## Płynny

W początkowym okresie w większości chorób wątroby nie ogranicza się podaży płynów, w przypadku marskości lekarz może zlecić ograniczenie pojenia.

## Eliminacja

Nie należy spożywać kawy, mocnej herbaty, ostrych przypraw oraz takich, które u danej osoby powodują dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Należy wyeliminować z diety potrawy smażone, wędzone, peklowane i w occie oraz żywność przetworzoną.

Nie zaleca się spożywania bardzo zimnych i gorących potraw i napojów.

Nie wolno spożywać alkoholu.

## Technika przygotowania

Technika sporządzania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie, rękawach do pieczenia, duszenie bez tłuszczu, smażenie na patelniach grillowych i beztłuszczowych, pieczenie w garnku rzymskim.

### Pamiętaj!

**Żywność powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych, tak by stworzyć idealne warunki do leczenia.**

# W codziennej diecie powinny się znaleźć:

## Białka

Różnorodne źródła białka, przy czym ponad połowa białka powinna być pochodzenia zwierzęcego: z produktów mlecznych, ryb i drobiu, królika, dziczyzny i białka jaj, rzadziej należy spożywać mięsa czerwone (chude). Roślinne źródła białka - szczególnie groch, fasola, soczewica, soja mogą być niestety gorzej tolerowane.

## Tłuszcze

Tłuszcze powinny być łatwostrawne: z mleka, masła i tłuszcze roślinne (oleje, oliwa z oliwek). Z diety eliminuje się tłuszcze zwierzęce o wysokim punkcie topnienia (tój, smalec, słonina). W przypadku zaburzeń wydzielania żółci może zaistnieć konieczność ograniczenia ilości tłuszczu.

## Węglowodany

Węglowodany pokrywają główne zapotrzebowanie na energię. Dobrze tolerowane są: skrobia zawarta w produktach zbożowych i ziemniakach, węglowodany z ryżu, makaronu, drobno zmielonych kasz. Unikamy cukrów prostych. Ich nadmiar w diecie (cukier, słodycze) może prowadzić do nasilonego stłuszczenia wątroby, co pogarsza funkcje chorego już narządu.

## Błonnik

Błonnik zawarty w produktach roślinnych, warzywach i owocach. Jego ilość należy dostosować do stanu zdrowia (np. w zależności od liczby wypróżnień, biegunek czy zaparć).

## Witaminy i sole mineralne

Zaleca się spożywanie dużej ilości produktów obfitujących w witaminy: A (tłuszcze rybne – tran, żółte pomarańczowe i czerwone warzywa i owoce), K (zielone warzywa liściaste, pomidory, truskawki), C (świeże warzywa i owoce) oraz witaminy z grupy B (drożdże piwne).

Dobrze spożywać warzywa i owoce w postaci rozdrobnionej, gotowanej w formie przecierów. Można jeść sałatę oraz drobno startą marchew, jeżeli są dobrze tolerowane.

W przewlekłych schorzeniach wątroby lekarz - w zależności od stanu klinicznego związanego z chorobą wątroby i schorzeniami towarzyszącymi - może indywidualnie zmieniać zalecenia odżywcze.

## PRODUKTY ZALECANE

### Produkty zbożowe

pieczywo jasne, pszenne, chleb chrupki, graham, biszkopty, sucharki, ciasto drożdżowe, z owocami, keks, piernik, płatki owsiane, kukurydziane, ryż biały, cienki makaron, drobne kasze (manna, kuskus)

### Warzywa

gotowane, przecierane, drobno siekane, młoda fasolka szparagowa, cukinia, kalafior, ziemniaki (gotowane, puree), mogą być z dodatkiem maśła; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki, koperek, pietruszka, marchew, brokuły, seler, buraki (w ograniczonej ilości ze względu na dużą zawartość błonnika)

### Owoce

owoce jagodowe (czarne porzeczki, maliny, truskawki) – w postaci przecierów; cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, morele, brzoskwinie, jabłka (najlepiej pieczone lub gotowane), banany, winogrona (bez pestek i skórki)

### Mleko i przetwory mleczne

chude mleko, odtłuszczone jogurty, kefir, zsiadłe mleko, chude sery twarogowe, maślanka, odtłuszczone serki homogenizowane

### Jaja

białko jaj, gotowane na miękko, w koszulkach, luźna jajecznica, omelety

### Mięso

mięso z kurczaka i indyka (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, mięso z królika, wędliny drobiowe, drób w galarecie, polędwica, szynka bez widocznego tłuszczu

## NIEMSKAZANE

świeży chleb, grube kasze (gryczana, pęczak), rogaliki francuskie, bułki maślane, wypieki smażone na tłuszczu (np. pączki, faworki), ciastka kruche, krakersy

warzywa kapustne, strączkowe suche, fasolka szparagowa, cebula, czosnek, szczypior, szparagi, pory, brukselki, papryka, ogórki, rzodkiewki, potrawy z ziemniaków: frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy

wszystkie owoce niedojrzałe, gruszkki, sliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, marynowane, orzechy, daktyle, figi

mleko tłuste, ser twarogowy i serek homogenizowany tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, śmietana, mleko skondensowane

jajecznica smażona na tłuszczu/boczkku, jaja sadzone, gotowane na twardo

tłuste mięso wołowe i wieprzowe, mięso z kaczkki i gęsi, baranina, mięso smażone, w panierce, peklowane, wędzone, tłuste wędliny, salami, kaszanka, pasztetowa, parówki, mielonki, konserwy mięsne

## PRODUKTY ZALECANE

### Ryby

ryby chude (dorsz, mintaj, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut) oraz tłuste (pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz), ryby z rusztu, pieczone w piekarniku, w galarecie

### Zupy

mleczne, jarzynowe, ziemniaczane, krupnik, zagęszczone zawiesiną mąki lub mleka, jarski rosół

### Tłuszcze

olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło i margaryny miękkie w niewielkich ilościach, słodka śmietanka

### Przyprawy i sosy

koper, pietruszka, majeranek, kminek, bazylia, oregano, wanilia, goździki, cynamon, sok z cytryny, anyż, łagodny kwas cytrynowy

### Desery

musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, miód pszczeli, dżemy bez pestek, cukier

### Napoje

woda mineralna niegazowana, słaba herbata, kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne, kawa z mlekiem, kawa naturalna, zbożowa, koktajle mleczne

## NIEMSKAZANE

ryby wędzone, smażone na maśle, smalcu lub margarynie, w panierce, krewetki, kalmary, kawior, małże

zupy tłuste gotowane na wywarach mięsnych, kostnych, kapuśniak, grochowa, fasolowa, ogórkowa, zaprawione śmietaną

margaryny twarde, smalec, słonina, śmietana, boczek

papryka, pieprz, ocet, musztarda, majonez, chili, curry, sosy na zasmażkach, cebula, czosnek, wszelkiego rodzaju pikle

budynie na pełnym mleku, kremy, lody, sosy na śmietanie lub maśle, torty, pączki, tłuste ciasta, np. francuskie, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, batony, toffi, karmelki, orzechy, chałwa

mocna kawa i herbata, kakao, czekolada, napoje gazowane, napoje typu cola, alkohol