

DIETA W CHOROBAH 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:

- 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, słodczykach.
- 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.

Całkowicie zrezygnuj z alkoholu !!!

DIETA W CHOROBYCH WĄTROBY

Zalecenia żywieniowe:

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	kawa zbóż z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, bawarka, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, kompoty, napoje mleczno-owoc., jogurt niskotłuszczowe, niegazowane wody mineralne w ograniczonej ilości : mleko do 2 % tłuszczu, chudy kefir, maślanka	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa, prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, wody i napoje gazowane
Pieczywo	pszenne jasne, pieczywo półcukiernicze, suchary, biszkopty w ograniczonej ilości : pieczywo drożdżowe	chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenno-razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami i cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso gotowane, białka jaj, dżemy bez pestek, marmolady, powidła, miód naturalny	tłusty twaróg i sery dojrzewające, ser topiony, jajka gotowane, jajecznica z całych jaj, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, salceson, dżemy z pestkami
Tłuszcze	w ograniczonej ilości : masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Zupy i sosy	na wywarach warzywnych, podpraw. zawiesiną z mąki i wody lub mleka w ograniczonej ilości : chude rosoly sosy łagodne, warzywne, owocowe, mleczne zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony; sosy ostre : chrzanowy, musztardowy, cebulowy, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto na białkach, ziemniaki, makaron nitki nisko-jajeczne w ograniczonej ilości : groszek ptysiowy	kluski francuskie, kluski kładzione, grube makarony, suche nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda : cielęcina, wieprzowina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chudy dorsz, pstrąg, sandacz, szczupak, morszczuk; potrawy duszone, gotowane, potrawki, pulpety, budynie mięsne w ograniczonej ilości: ozorki, serca, płuca, wątroba, karp, leszcz, makrela, mintaj, sola	tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczki, gęsi, flaki, mózg, śledzie, sardynki, węgorz, łosoś potrawy pieczone, smażone, wędzone, marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron nitki i risotto z mięsem i warzywami, leniwe pierogi na białkach w ograniczonej ilości : zapiekanki z kasz i mięsa lub warzyw, kluski śląskie i z mięsem.	pierogi, knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, łazanki z kapustą, fasolka po bretońsku
Warzywa	młode, soczyste: marchew, pietruszka, seler, dynia, buraki, szpinak, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, gotowane, surowe soki warzywne w ogranicz. ilości: rabarbar, sałata, kalarepa, drobno starta surówka z marchwi, selera i jabłka	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony ;warzywa w postaci surówek, sałatek z dod. majonezu i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree; w ograniczonej ilości pieczone, gotowane w całości	odsmażane, smażone z tłuszczem: frytki, krążki, placki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka gotowane, pieczone w ograniczonej ilości: jagodowe, winogrona, wiśnie, kiwi, arbuz, melon	gruszki, śliwki, czereśnie, owoce marynowane, suszone
Desery	kisiele, budynie, galaretki owoc., kompoty	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony,

DIETA W CHOROBYCH WĄTROBY

	przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery w ograniczonej ilości: ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	czekolada, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne : sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, majeranek, cynamon, wanilia w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, papryka słodka, vegeta, bazyliia, tymianek, estragon	ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca