ZASADY DIETY WĄTROBOWEJ

1. Dieta wątrobowa jest **wysokobiałkowa, niskotłuszczowa**.
2. Należy spożywać potrawy **lekkostrawne**, **gotowana** cielęcina i drób (tylko kurczak i indyk), chude twarogi i ryby, unikać ciężkich, tłustych dań.
3. Trzeba wzbogacić dietę w produkty bogate w **witaminy z grupy B**, gdyż zmniejszają one ryzyko chorób wątroby.
   - **Źródła witaminy B_1**: drożdże, warzywa liściaste, fasola, grube kasze, drób, podroby.
   - **Źródła witaminy B_2**: nabiał, zielone warzywa liściaste, kasza gryczana, orzechy, ryby.
   - **Źródła witaminy B_3**: drób, mięso, podroby, drożdże, orzeszki ziemne, suszone śliwki, daktyle, figi.
   - **Źródła witaminy B_6**: drożdże, otręby pszenne, kukurydza, kiełki pszenicy, kapusta, marchew, owoce, ryby, wątroba.
   - **Źródła witaminy B_{12}**: wątroba, drożdże, nerki, mleko, ryby, ostrygi, kraby.
4. Należy codziennie wzbogacać dietę w produkty bogate w **witaminę C**.
   - **Źródła witaminy C**: owoce cytrusowe (szczególnie cytryna), kiwi, truskawki, morele, maliny, porzeczki, agrest, jagody, jabłka, owoce dzikiej róży, papryka, pomidory, koper, natka pietruszki, ziemniaki, kapusta kwaszona.
5. Trzeba dbać o zachowanie **równowagi kwasowo-zasadowej**.
   - **Produkty kwasotwórcze** (w ograniczonych ilościach): wieprzowina, wołowina, dziczyzna, drób, ryby, jaja, przetwory zbożowe.
   - **Produkty zasadotwórcze** (zalecane): nabiał, warzywa, owoce (szczególnie cytryna) i pieczone jabłka.
6. Zalecane jest **ograniczenie spożycia soli**.
7. Należy **unikać grillowanego i smażonego mięsa, czekolady, tortów, ciast, zimnych potraw, lodów**.
8. Można stosować zioła oraz przyprawy wspomagające trawienie i wytwarzanie żółci, np. **kminek**, **majeranek** oraz **kurkumę**.
9. Trzeba wykluczyć z diety **sztuczne środki słodzące** (np. dietetyczne słodziki) oraz **emulgatory**.
10. Można stosować **ziołoterapię**, pić napary i mieszanki ziołowe z: rumianku, dziurawca, mięty, krwawnika, skrzypu, mniszka lekarskiego, nagietka, bzu czarnego, pokrzywy, osrtopestu plamistego oraz cholesolu.
11. Całkowita **abstynencja alkoholowa**.
12. **Rezygnacja z palenia tytoniu**.



Polecane jest wypicie rano szklanki przegotowanej wody z dodatkiem miodu i soku z połówki cytryny.

BIAŁKA

Białka powinny stanowić **10-15%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka, około **1 g na 1 kg masy ciała**.

PODZIAŁ BIAŁEK

1. **Białko pełnowartościowe** zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne we właściwych ilościach i proporcjach zbliżonych jak najbardziej do ustrojowych. Pełnowartościowe źródła białka:

gotowane w wodzie lub na parze

- **kurczak** (bez skóry)
- **indyk**
- **wołowina** chuda
- **cielęcina**
- **wieprzowina** (tylko chuda)
- **sery**
- **ryby** chude
- **mleko** chude
- **jogurty** niskotłuszczowe
- **jaja kurze** (2 tygodniowo, samo białko częściej).



2. **Białka częściowo niepełnowartościowe** – są wystarczające do życia, ale nie pokrywają potrzeb rozwijającego się organizmu – zawierają wszystkie aminokwasy niezbędne, jednak w niedostatecznych ilościach. Częściowo niepełnowartościowe źródła białka:
   - **soja**
   - **soczewica**
   - **groch**
   - **biała fasola**
   - **owies**.
3. **Białka niepełnowartościowe** – stwierdzono w nich brak przynajmniej jednego aminokwasu niezbędnego.



Należy łączyć źródła białek zwierzęcych ze źródłami białek roślinnych! Łącząc białko roślinne ze zwierzęcym lub pewne komplementarne źródła białka roślinnego (np. **ryż i rośliny strączkowe**), można uzyskać pełnowartościowe białko.

WĘGLOWODANY

Węglowodany powinny stanowić **50-65%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka. W chorobach wątroby polecamy miód, pozostałe węglowodany należy ograniczyć.

PODZIAŁ WĘGLOWODANÓW

1. **Cukry proste** (monosacharydy) – łatwo się wchłaniają i gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi. Zalicza się do nich: glukozę, fruktozę oraz galaktozę. **Dzienne zapotrzebowanie cukrów prostych nie przekracza 10% zapotrzebowania energetycznego!**



- **Źródła cukrów prostych:**
- **miód** – polecany
- **cukier buraczany**
- **cukier trzcinowy**
- **słodycze**
- **przetwory owocowe z cukrem**
- **owoce.**

2. **Cukry złożone** (disacharydy i polisacharydy) – do disacharydów zalicza się: sacharozę, laktozę, maltozę, celobiozę. Do polisacharydów zalicza się: skrobię, glikogen, celulozę, pektynę, chitynę oraz wiele pochodnych cukrów. Cukry złożone powoli podnoszą poziom glukozy we krwi (odczuwa się to jako dobre samopoczucie).



- **Źródła cukrów złożonych:**
- **otręby pszenne** – polecane
- **ziemniaki** – mało
- **skórka pieczywa** – zabronione
- **sucharki** – polecane
- **owoce i warzywa** – polecane gotowane i surowe rozdrobnione
- **suche nasiona roślin strączkowych.**

TŁUSZCZE

Tłuszcze powinny stanowić **20-30%** dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka.

FUNKCJE TŁUSZCZÓW

1. Tłuszcze należą do składników pokarmowych o największej wartości energetycznej, 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal.
2. Są w organizmie niezbędne do regulacji temperatury ciała oraz jako warstwa izolacyjna.
3. Tłuszcze magazynują energię w postaci tkanki tłuszczowej.
4. Stanowią źródło witamin w nich rozpuszczalnych: A, D, E, K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW – OGRANICZYĆ DO MINIMUM

- **tłuszcze roślinne:**
  - **oliwa z oliwek** – łyżka dziennie
  - ograniczyć:
    - **olej sojowy**
    - **olej słonecznikowy**
    - **olej kukurydziany**
  - **awokado** – polecane
- **tłuszcze zwierzęce:**
  - **śmietana** – zabroniona
  - **sery żółte i twarogowe** – chude
  - **żółtka jaj** – mała ilość
  - **mięso** – tylko chude
  - **wędliny** – tylko chude
  - **ryby** – tylko chude
  - **drób** – tylko chudy.



UWAGA!

1. **Nie wolno spożywać potraw smażonych na tłuszczu (np. na maśle lub smalcu)!**
2. **Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć do 6% dziennego zapotrzebowania energetycznego.**
3. **Należy pamiętać o zachowaniu stanu równowagi pomiędzy źródłami kwasów omega-3 (ryby, owoce morza, tran) a źródłami kwasów omega-6 (tłuszcze lądowe).**