



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



НЕАЛКОГОЛЬНА ЖИРОВА ХВОРОБА ПЕЧІНКИ

Неалкогольна жирова хвороба печінки (НАЖХП, англ. NAFLD, *non-alcoholic fatty liver disease*) спричинена надмірним накопиченням жиру в тканині печінки. Однією з причин є тривалий надлишок енергії, жирів і простих цукрів у раціоні харчування. Цим захворюванням часто супроводжуються метаболічні порушення (наприклад, діабет 2 типу, ожиріння). НАЖХП може прогресувати за наявності процесу неалкогольного стеатогепатиту (НАСГ, англ. NASH *non-alcoholic steatohepatitis*). Наслідком НАСГ може бути прогресуючий процес фіброзу і навіть цироз печінки.

Дієта

У лікуванні неалкогольного стеатогепатиту фундаментальну роль відіграє модифікація способу життя, включаючи зміну раціону харчування, підвищення фізичної активності та нормалізацію маси тіла. Дослідження підтверджують, що зниження маси тіла на 5% призводить до значного зменшення стеатозу печінки, а зниження на $\geq 7\%$ покращує гістопатологічні показники, що характеризують НАСГ. Результати вказують на позитивну роль середземноморської дієти як у профілактиці НАЖХП, так і в зниженні ризику НАСГ, незалежно від зміни ваги. Однак при НАСГ та супутніх шлунково-кишкових скаргах може бути необхідним дотримання легкозасвоєваної дієти. Дієта повинна бути індивідуально підібрана відповідно до потреб пацієнта. Для цього можна проконсультуватися з лікарем-дієтологом, який підтримає вас у процесі зміни харчових звичок.

1



Основні рекомендації

- 1 Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, поступово знижуйте масу тіла, поки не досягнете нормального ІМТ 18,5-24,9 кг/м².
- 2 Приймайте їжу через рівні проміжки часу, кожні 3-4 години. Уникайте переїдання і не перекушуйте між основними прийомами їжі. Не пропускайте сніданок. Вечеряйте за 2-3 години до сну.
- 3 Середземноморська дієта характеризується низьким споживанням тваринних жирів і м'яса, середнім споживанням молочних продуктів і риби, а також високим споживанням овочів і фруктів, бобових, цільнозернових злаків і олії.
- 4 Складайте свої страви відповідно до рекомендацій предствалених на Тарілці здорового харчування. Переконайтеся, що під час кожного прийому їжі близько половини тарілки займають овочі та/або фрукти. Продукти, які є джерелом вуглеводів (наприклад, хліб, крупи, рис, макаронні вироби, пластівці та картопля), повинні займати приблизно 1/4 тарілки. Продукти, які є джерелом білка (м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти, бобові), повинні займати близько ¼ вашої тарілки.
- 5 Споживайте щодня щонайменше 400 г фруктів і овочів (у співвідношенні ¾ овочів і ¼ фруктів). Якомога частіше їжте різноманітні овочі, бажано сирими або приготованими аль денте (з легкою твердістю).
- 6 Обирайте цільнозернові продукти, які є джерелом харчових волокон, вітамінів групи В та багатьох мінералів.
- 7 Обирайте нежирні сорти м'яса та нежирні молочні продукти. Якомога частіше замінійте м'ясо на рибу та бобові.
- 8 Щодня слід з'їдати 2 порції натуральних молочних продуктів, бажано кисломолочних, які є хорошим джерелом білка і кальцію (1 порція - це, наприклад, 1 склянка йогурту). Обирайте нежирні продукти, що містять максимум 3% жиру. Слідкуйте, щоб вони не містили добавок, таких як солодкі фруктові муси або шоколад.
- 9 Збільшіть споживання продуктів, що містять ненасичені жирні кислоти (омега-3, омега-6 і омега-9). З цієї метою їжте рибу щонайменше двічі на тиждень, бажано морську (наприклад, таку як лосось, палтус, оселедець, скумбрія). Обирайте рослинні жири - оливкову, рапсову, лляну олію. Додавайте їх холодними до салатів або інших страв. Для приготування їжі можна використовувати оливкову та рафіновану ріпакову олію. Горіхи, насіння, та авокадо також є джерелами ненасичених жирних кислот. Вживання 30 г/день горіхів знижує ризик таких захворювань як інфаркт та інсульт.
- 10 Зведіть до мінімуму шкідливі транс-жири. Вони в основному містяться в твердих маргаринах, готових кондитерських виробах, порошкових супах і соусах, солоних і солодких закусках, фаст-фуді.



Основні рекомендації

11

Обмежте споживання цукру, солодоців, джемів та меду. Прості цукри є субстратом для синтезу тригліцеридів (ТГ) в печінці. Читайте склад продуктів харчування. Уникайте тих, що містять цукор, глюкозний сироп, фруктозний сироп, глюкозно-фруктозний сироп, кукурудзяний сироп, сироп з високим вмістом фруктози.

12

Випивайте щонайменше 1,5-2 літри рідини на день. Замініть підсоложені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.

13

Помірне споживання кави має захисну дію на печінку і знижує ризик цирозу та раку печінки.

Фізична активність

1

Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Вона має ряд переваг для організму, в тому числі допомагає досягти і підтримувати здорову вагу тіла, зменшує стеатоз печінки і знижує лабораторні маркери пошкодження клітин печінки. Намагайтеся бути активними щонайменше 30 хвилин щодня.

2

Адаптуйте вид фізичної активності до своїх можливостей. Пам'ятайте, що прості види активності, такі як ходьба, підйом по сходах, активна хатня робота або активні ігри з дітьми, також мають переваги для здоров'я.

Інші елементи способу життя

1

Виключіть алкоголь зі свого раціону, оскільки він дуже негативно впливає на функцію печінки. Часте вживання алкоголю може бути пов'язане з високим рівнем тригліцеридів у плазмі крові та прогресуючою жировою хворобою печінки.

2

Відмовтеся від куріння.

3

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

4

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.










Бібліографія:

1. Хартлеб М., Вунш Е., Ціхож-Лях Х. та ін: Ведення пацієнтів з неалкогольною жировою хворобою печінки (НАЖХП) - рекомендації для лікарів первинної ланки. На основі рекомендацій Польської експертної групи з питань НАЖХП. *Lekarz POZ (Лікар первинної ланки)* 2019, 5: 323-331.
2. Лікоть К.: Вибрані дієтичні моделі, що застосовуються при серцево-судинних захворюваннях. Середземноморська дієта [в:] *Харчування при серцевих захворюваннях*, Чапля М. (ред.), Янковські П., PZWL, Варшава, 2022.
3. Пул Р., Кеннеді О., Родерік П. та ін: Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. *BMJ* 2017 2017, 359:j5024:



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при неалкогольній жировій хворобі печінки

Пам'ятайте, що важливим є загальний склад вашого раціону, склад окремих страв та якість продуктів, які ви обираєте. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені 	<ul style="list-style-type: none"> овочі з жирними соусами і смаженими заправами
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> цукати фрукти в сиропах
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> борошно грубого помелу цільнозерновий хліб та хліб Грегема натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні пшеничні, житні, вівсяні висівки крупки: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа рис: бурый, дикий, червоний макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> рафіноване борошно хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) каші з дрібної крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи білий рис світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> варена запечена 	<ul style="list-style-type: none"> картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом смажена картопля фрі, чіпси деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> молоко зі зниженою жирністю (до 2%) молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3% жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко) нежирний та напівнежирний сир сир моцарелла легкий бутербродні сири в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> незбиране молоко згущене молоко вершки, кавові вершки фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брї, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру) яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки) м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп) в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях 	<ul style="list-style-type: none"> рибні консерви оселедці та інша риба під сметаним і майонезним соусами
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби пасти з насіння бобових соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху) 	<ul style="list-style-type: none"> низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при неалкогольній жировій хворобі печінки



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія суміші вершкового масла з рослинними оліями м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> вершкове та топлене масло Смалець, сало, свинячий жир тверді маргарини (пресовані) тропічні олії: пальмова, кокосова майонез
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи (наприклад, волоські, фундук, мигдаль) насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор, солодкі та солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> темний шоколад мін. 70% какао натуральний йогурт зі свіжими фруктами натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит) фруктові пюре, муси, сорбети, джеми без додавання цукру в обмеженій кількості як частина їжі желе та киселі без додавання цукру домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агава солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) джеми з високим вмістом цукру солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики)
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> вода напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості як частина їжі домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> алкогольні напої підсолоджені газовані та негазовані напої енергетичні напої нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир) суміші приправ без додавання солі (наприклад, прованські трави) домашні салатні заправки на базі невеликої кількості олії або йогурту, трав, лимона 	<ul style="list-style-type: none"> сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) суміші спецій з високим вмістом солі бульйонні кубики рідкі підсилювачі смаку готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> супи на жирному м'ясному бульйоні зі смаженою заправкою, забілені вершками супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> заморожені фруктові та овочеві суміші суміші круп та бобових супи-пюре готові страви на сковороду з овочами безсольові овочеві паста та пюре <p><i>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) заморожені піци, запіканки напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном вівсяні пластівці швидкого приготування страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи)
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте) смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль) запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді смаження без додавання жиру тушкування без смаження <p><i>* можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> смаження у фритюрі тушкування з попереднім обсмажуванням запікання з додатком великої кількості жиру панірування



Приклад якісного меню при неалкогольній жировій хворобі печінки

СНІДАНОК:

Бутерброди з хумусом та овочами

- житній хліб грубого помелу
- хумус
- червоний перець
- помідори черрі
- коріандр

2-Й СНІДАНОК:

Салат з макаронів з моцареллою

- цільнозернові макарони пенне
- сир моцарелла легкий
- броколі
- огірок
- помідор
- оливкова олія
- прованські трави

ОБІД:

Запечений на травах лосось з перловкою та буряком

- лосось
- спеції, наприклад, базилік, чебрець, розмарин, петрушка, часник
- каша ячна (перловка)
- варений або печений буряк



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Кефір з фруктами

- натуральний кефір 2% жирності
- банан
- чорниця
- вівсяні пластівці гірські

ВЕЧЕРЯ:

Цільнозерновий млинець з індичкою-гриль, овочами та йогуртово-кроповим соусом

- тісто для млинців: борошно пшеничне цільнозернове, молоко, газована вода, яйце, олія
- філе індички без шкіри
- салат айсберг
- помідор
- болгарський перець
- огірок
- натуральний йогурт 2% жирності
- кріп

