

lek. med. Krzysztof Pol

## **STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY cz. 2** **– ŻYWIENIE I STYL ŻYCIA**

Stłuszczenie wątroby dotyczy najczęściej osób z nadwagą, a w szczególności z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej brzusznej. Choć tkankę tę traktujemy często z przymrużeniem oka, jako niewinne „sadełko” lub „mięsień piwny”, to badania ostatnich lat wykazały, że jest ona bardzo aktywna hormonalnie. Z tkanki tej uwalniane są cząsteczki (cytokiny) o działaniu pobudzającym procesy zapalne w ustroju. Dlatego otyłość zaostrza przebieg wszystkich schorzeń wątroby. Zrzucenie nadmiernych zapasów tkanki tłuszczowej brzusznej stanowi priorytet.

Nadwaga i stłuszczenie wątroby wykazują ścisły związek ze sposobem odżywiania. Nikt raczej nie tankuje do swojego wypieszczonego auta niewłaściwego paliwa czy oleju. To samo powinno dotyczyć wątroby. Szkodliwa dla niej jest nadmierna podaż kalorii, tłuszczów zwierzęcych (nasyconych kwasów tłuszczowych), tłuszczów przemysłowych (tzw. izomerów trans) zawartych w produktach typu fast food, węglowodanów prostych (słodycze, cukier) oraz niedobór świeżych warzyw i owoców. A już szczególnie bezbronna jest nasza wątroba wobec wszechobecnego w przetworzonych produktach syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy (high fructose corn syrup, HFCS). Można go znaleźć w „bezcukrowych” jogurtach, napojach i pieczywie. Stosowanie tego dodatku na skalę przemysłową jest nawet związane z epidemią otyłości i stłuszczenia wątroby na świecie.

Podsumowując w uproszczeniu, w stłuszczeniu wątroby można spożywać:

- 1) bez ograniczeń warzywa i dużo owoców (razem min. 5 porcji/dziennie),
- 2) ciemne pieczywo i pełnoziarniste produkty zbożowe,
- 3) chudy nabiał,
- 4) z umiarem chude mięso i drób, ryby 2–3x/tydz.; tłuszcze – głównie roślinne i z dużym umiarem (olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, garść orzechów dziennie).

Potrawy powinny być gotowane lub pieczone, lecz nie smażone. Korzystne działanie w schorzeniach wątroby ma kawa w ilości 2 filiżanek dziennie. Niech jednak obok kawy na biurku pojawi się także szklanka soku warzywnego lub owocowego z sokowirówki!

Równie ważny jak sposób odżywiania jest styl życia. Regularna aktywność fizyczna reguluje przemianę materii i pozwala nam pozbyć się zbędnych zapasów tłuszczu. Co najmniej 4–5 razy w tygodniu, przez trzy kwadransy powinniśmy ruszać się na tyle

intensywnie, aby poczuć lekkie zmęczenie. Forma tej aktywności (bieganie, rower, basen, gry zespołowe) zależy już wyłącznie od naszych upodobań i możliwości.

Należy w tym miejscu przestrzec z całą mocą przed wszelkimi „cudownymi” dietami, które prowadzą do gwałtownej utraty masy ciała (którą zresztą odzyskujemy z nadwyżką jako efekt jo-jo). Uwolnienie w krótkim okresie znacznych ilości kwasów tłuszczowych z tkanki tłuszczowej może wręcz nasilić uszkodzenie wątroby. Diety bardzo niskokaloryczne powinny być stosowane jedynie pod ścisłym nadzorem lekarza i dietetyka. Ograniczenie dobowej podaży energii o 500 kcal dziennie prowadzi do utraty 0,5 kg tygodniowo i takie tempo odchudzania wydaje się optymalne.

Głównym zaburzeniem w stłuszczeniu wątroby jest tzw. insulinooporność, czyli obniżona wrażliwość tkanek ustroju na działanie insuliny. Oporność na insulinę powoduje, że krążąca we krwi glukoza nie może być efektywnie wykorzystana, przez co energię muszą zapewniać uwalniane z tkanki tłuszczowej wolne kwasy tłuszczowe. Są one transportowane z krwiobiegiem do wątroby, gdzie przyczyniają się do jej stłuszczenia i uszkodzenia. Zwalczenie insulinooporności polega przede wszystkim na zrzucaniu zbędnych kilogramów oraz zmianie trybu życia z siedzącego na aktywny. Jeśli to nie wystarcza, to głównym lekiem w naszym arsenale jest obecnie metformina, lek uwrażliwiający tkanki na działanie insuliny.

Ponieważ chorzy ze stłuszczeniem wątroby często mają nadmiar cholesterolu i triglicerydów we krwi, powinno się dążyć do ich unormowania. W pierwszym rzędzie dążymy do tego poprzez właściwe odżywianie i aktywność fizyczną, stosujemy też produkty wzbogacone w sterole roślinne. Jeżeli to nie wystarcza, sięgamy po leki zwane statynami. Obecnie wiadomo, że pod warunkiem właściwego nadzoru nad terapią oraz dobrej współpracy pacjenta z lekarzem, leki te są nie tylko bezpieczne w chorobach wątroby, lecz także spowalniają ich postępowanie i zmniejszają ryzyko marskości.

Ostatnio coraz większą wagę przywiązuje się do składu mikroflory jelitowej. Toksyczne produkty bakterii przedostają się wraz z krwią z jelit do wątroby, gdzie nasilają uszkodzenie spowodowane przez wolne kwasy tłuszczowe i wolne rodniki tlenowe. Stąd próby złagodzenia przebiegu stłuszczeniowego zapalenia wątroby poprzez stosowanie probiotyków.

Nie lekceważmy zatem stłuszczenia wątroby, które można porównać do czerwonej lampki na desce rozdzielczej naszego organizmu. Kontynuując metaforę motoryzacyjną, dokonajmy generalnego przeglądu, przyjrzyjmy się krytycznie paliwu, które w siebie tankujemy i jedźmy dalej na pełnych obrotach!