



DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)

MODYFIKACJA STYLU ŻYCIA

Redukcja masy ciała

- Jeżeli Twoje BMI wskazuje na nadwagę lub otyłość, to koniecznie musisz zredukować nadmierną masę ciała. Normalizacja masy ciała jest bardzo ważnym elementem leczenia NALFD.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost x wzrost (m)}}$$

BMI < 18,5 – niedożywienie (niedowaga)

BMI 18,5-24,9 – wartość prawidłowa

BMI 25,0-29,9 – nadwaga

BMI 30,0-34,9 – otyłość I stopnia

BMI 35,0-39,9 – otyłość II stopnia

BMI > 40,0 – otyłość III stopnia (otyłość olbrzymia)

- Postaraj się chudnąć ok. 0,5 – 1kg tygodniowo. Utrata masy nie może być gwałtowna ponieważ stosowanie diet głodówkowych oraz przewlekłego głodzenia może być przyczyną pogłębienia stłuszczenia. Jeśli będziesz chudł więcej niż 1 kg tygodniowo, to znaczy, że zbyt mocno ograniczyłeś kaloryczność. Wówczas musisz jeść trochę więcej.
- Jeżeli sam nie potrafisz schudnąć, udaj się do specjalisty.

Dodatkowa aktywność fizyczna

Wskazany jest ruch przez co najmniej 140 minut tygodniowo, co odpowiada codziennemu szybkiemu marszowi przez 30 minut dziennie.

PODSTAWOWE ZASADY DIETY REDUKUJĄCEJ MASĘ CIAŁA DLA PACJENTÓW Z NALFD



1. Dbaj aby Twój jadłospis był urozmaicony – wybieraj różnorodne produkty zgodnie z zaleceniami.
2. Spożywaj regularne posiłki (5 razy dziennie), co 2,5-3,5 godziny. Jedz często, ale mniejsze porcje.
3. Nie pomijaj żadnego z posiłków, nie zamieniaj dwóch z nich w jeden większy.



DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)

4. Zrezygnuj ze słodczy i innych wysokokalorycznych przekąsek tj. paluszki, chipsy, precelki czy chrupki.
5. Postaraj się nie dojadać pomiędzy wyznaczonymi godzinami. W przypadku odczuwania głodu sięgaj po wodę, herbatę niesłodzoną lub warzywa.
6. Pamiętaj o codziennym nawadnianiu organizmu. Pij dużo wody i herbaty bez cukru.
7. Unikaj potraw tłustych i smażonych. Zwracaj uwagę na zawartość tłuszczu w produktach nabiałowych tj. jogurty i sery. Ogranicz ilość tłuszczu dodawanego do potraw do 40-45g dziennie tj. 2 łyżek oliwy z oliwek i 2 łyżek margaryny wysokogatunkowej w ciągu dnia. Wybieraj chude gatunki mięsa i wędlin, zawsze usuwaj widoczny tłuszcz.
8. W diecie zaleca się tłuszcze roślinne ze względu na wielonienasycone kwasy tłuszczowe (olej rzepakowy, oliwa z oliwek oraz miękkie margaryny dobrej jakości). Unikaj spożywania tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (masła, smalcu, tłustego mleka i nabiału).
9. Jedz węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG). Pozwolą Ci dłużej odczuwać nasycenie i nie zaszkodzą wątrobie. Dlatego wystrzegaj się słodczy, pszennego pieczywa, białych makaronów, białego ryżu i niektórych gotowanych warzyw korzeniowych tj. marchewki, buraków oraz wybranych owoców: gruszek, winogron, bananów. Należy również zwrócić uwagę na dodatki technologiczne znajdujące się w produktach spożywczych tj. modyfikowana skrobia, mączka chleba świętojańskiego, które charakteryzują się wysokim IG. Należy pamiętać o nierozgotowywaniu potraw, najlepiej zjadać makarony i warzywa ugotowane al. dente (lekko twarde).
10. Zaleca się jedzenie surowych warzyw i owoców ze względu na dużą zawartość błonnika, który wpływa korzystnie na pracę jelit, hamuje apetyt oraz obniża kaloryczność diety. Warzywa i owoce dostarczają wielu witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
11. W przypadku złej tolerancji zaleca się jedzenie warzyw lekko rozgotowanych.
12. Dozwolony sposób przygotowania potraw to: gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku, gotowanie na wodzie, duszenie, grillowanie, opiekanie na ruszcie, przyrządzanie w sosie własnym lub pergaminie. Nie zaleca się smażenia na głębokim tłuszczu.
13. Dla poprawy smaku stosuj naturalne przyprawy i zioła aromatyczne. Sól można spożywać jedynie w niewielkich ilościach. Pamiętaj, że przemysłowo przygotowane produkty (wędliny, sery żółte, słone przekąski, przyprawy typu maggi, vegeta) często zawierają jej duże ilości.
14. Nie spożywaj alkoholu.
15. Zadbaj o codzienny ruch!









DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje 	woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, herbata czarna bez cukru, herbata zielona, czerwona lub owocowa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z kwaśnego mleka i serwatki bez cukru, odtłuszczone do 1,5% tłuszczu, jogurt chudy, koktajle mleczno-owocowe bez cukru	mleko 2% tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, nektary owocowe, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, pepsi i inne napoje słodzone
Pieczywo 	chleb typu graham, bułki grahamki, chleb pełnoziarnisty, chrupki, chleb IG - wg indywidualnej tolerancji, w sytuacji złego samopoczucia - chleb pszenny jasny	chleb pszenny, chleb pszenno-żytni, razowy, pumpernikiel	białe pieczywo, słodkie pieczywo jak chałki czy półfrancuskie, bułki maślane, rogalce, chleb z dodatkiem miodu czy karmelu, ciasta kruche, ucierane, babki drożdżowe, biszkopt z cukrem
Dodatki do pieczywa 	chuda wędlina, szynki drobiowe, polędwica, pasty z chudych mięs i warzyw, chude ryby morskie, jaja faszerowane bez żółtek, sery twarogowe chude - do 7% tłuszczu, chude serki homogenizowane, odtłuszczone serki ziarniste	jaja na miękko lub jajecznica (max. 3 żółtka tygodniowo, białka w dowolnej ilości), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, margaryna, paszтет domowy z drobiu, cielęciny lub królika, dżemy bezcukrowe, 1 łyżeczka miodu, ryby tłuste	tłuste wędliny, kaszanka, konserwy mięsne, paszтетowa, boczek, kiełbasa, salceson, dżemy wysokosłodzone, marmolady, masło, tłuste sery podpuszczkowe, sery twarogowe tłuste, sery topione i żółte
Przyprawy 	kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, natka pietruszki, czosnek, cebula, imbir, jarzynka naturalna, kminek majeranek, kolendra, bazylia	gałka muszkatołowa, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny lub jabłkowy, curry, tymianek, oregano, vegea	bardzo ostre: papryka ostra, musztarda, ocet, chili, sól w większych ilościach
Zupy i sosy gorące 	jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste - pomidorowa, barszcz czerwony, koperkowa, kalafiorowa, zupy z maślanką lub serwatką, barszcz czerwony zabieleny, żurek, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, mleczny	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, grzybowa, kapuśniak, owocowe z cukrem sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, grzybowy, słodkie






DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Dodatki do zup 	zupy krem, czyste i bez dodatków	ryż pełnoziarnisty, grzanki razowe, makarony razowe, kasze: jaglana, gryczana, jęczmienna	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, biszkopty na jajach, kluski francuskie
Mięsa, ryby 	mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby: dorsz, leszcz, dorada, sola, pstrąg mintaj, szczupak, potrawy gotowane, pieczone w folii i pergaminie oraz na parze	mięsa czerwone: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie, tłuste ryby: łosoś, makreła, karp, halibut, sardynka, sardela, tuńczyk, śledź, karmazyn, węgorz	tłuste gatunki mięs, podroby, parówki, kiełbasy, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson oraz potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy mięsne i bezmięsne 	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz i makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Tłuszcz 		oleje: oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy niskoerukowy, śmietanka odtłuszczona, margaryny miękkie z ww. olejów	smalec, słonina, boczek, łój, masło, śmietana, margaryny twarde
Produkty zbożowe 	płatki owsiane, kasza manna razowa, kasza gryczana, proso, pęczak, kasza jaglana, jęczmienna, makarony razowe, brązowy ryż, razowa mąka – produkty razowe wg indywidualnej tolerancji		płatki kukurydziane, czekoladowe, z kawałkami czekolady, w polewie miodowej, białe makarony, ryż biały, kasza manna, biała mąka, potrawy z białej mąki: pierogi, naleśniki, knedle
Warzywa 	o zawartości węglowodanów od 0-5%: sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, rzodkiewka, szczypiorek, szparagi, brokuły, kabaczek, kalafior, szpinak, pomidor, szczaw, papryka, w postaci gotowanej al dente z wody	o zawartości węglowodanów od 6-10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, jarmuż, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, marchew, pietruszka (korzeń), por, rzepa, włoszczyzna, fasola, groszek, kukurydza konserwowa, bób, seler, ziemniaki	surówki i warzywa mocno rozgotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, cukru



DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Ziemniaki 	Nie zaleca się spożywania ziemniaków każdego dnia. Postaraj się jadać je nie częściej niż 2 razy w tygodniu.	gotowane, pieczone, puree ziemniaczane z mlekiem lub jogurtem	smażone, z tłuszczem, frytki, krążki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce 	250-350g owoców dziennie maliny, jagody, borówki, jeżyny, truskawki, wiśnie, ananas, grapefruit, cytryna, jabłka, brzoskwinie, owoce cytrusowe, śliwki, kiwi	soki owocowe bez cukru	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki, dojrzałe banany, gruszki, winogrona, arbuzy, soki z dodatkiem cukru
Desery 	jogurty odtłuszczone, kompoty bez cukru, kisiele, galaretki słodzone naturalnym słodzikiem (cukier brzozy), leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, serki na zimno, owocowe sałatki z jogurtem, odtłuszczone i bez cukru, desery mleczne, koktajle z owoców, ciastka owsiane przygotowane w domu	orzechy, migdały i inne nasion, owoce suszone – najlepiej połączone z produktem nabiałowym	wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością cukru i tłuszczu np. ciastka, torty, pączki, faworki, chałwa, czekolada