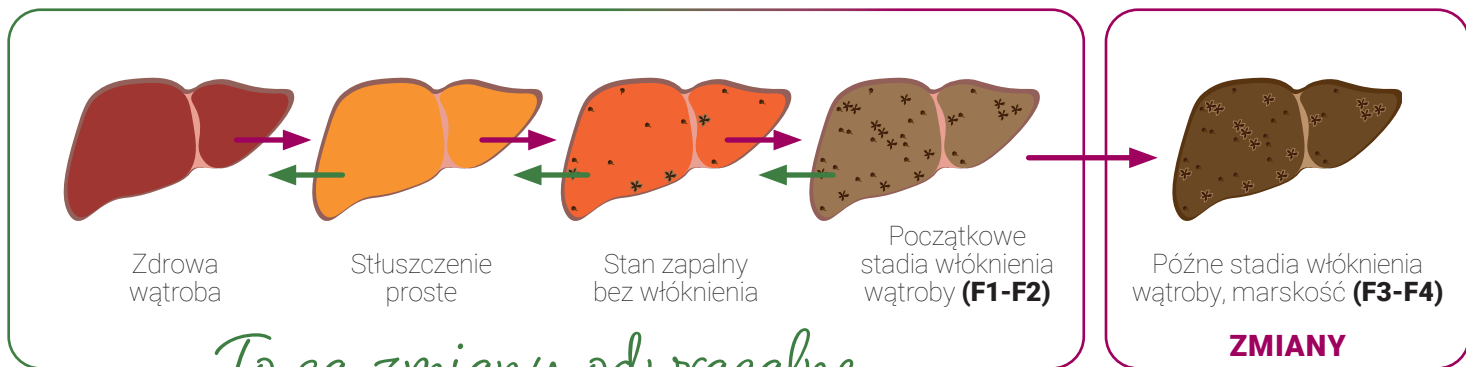


Policz się ze stłuszczeniem wątroby Przed ostatnim dzwonkiem



To są zmiany odwracalne,

**ZMIANY
NIEODWRACALNE²**

jeśli



Zmniejszysz
masę ciała¹



Zmienisz
nawyki
żywieniowe¹

Sprawdź zasady
diety na odwrócie



Zwiększysz
ilość ruchu¹

ćwiczenia
aerobowe
przez co najmniej
150 min /tydzień



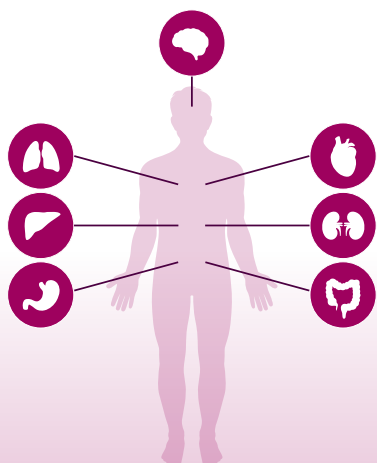
Radykalnie
ograniczysz
ilość
spożywanego
alkoholu¹



Wdrożysz
farmakoterapię
zaleconą przez
lekarza¹

Wybrane powikłania

NIELECZONEJ STŁUSZCZENIOWEJ CHOROBY WĄTROBY³



- miażdżycy i choroby wieńcowej
- kardiomiopatii, zaburzenia rytmu serca
- nadciśnienie tętnicze
- zgon z przyczyn sercowo-naczyniowych



- rak wątrobowo-komórkowy
- marskość wątroby

- zaburzenia glikemii
- zaburzenia lipidowe
- zwiększona krzepliwość krwi

UWAGA stłuszczone wątroba



Zalecenia dietetyczne

Cudowna dieta nie istnieje, a wiele tak opisywanych kuracji może spowodować, m.in. nasilenie stłuszczenia lub nawet włóknienie wątroby.

Zamiast kolejnej diety **wprowadź trwałą zmianę nawyków żywieniowych.**

Zacznij od zmiany produktów na składniki lepszej jakości. Pozwoli to na zachowanie odpowiedniej ilości kalorii oraz zapobiegnie odczuwaniu głodu.

1. Ogranicz spożycie cukrów prostych:

- nie dosładzaj napojów i pokarmów, nie pij słodzonych napojów gazowanych,
- ogranicz spożycie słodczy do 2 razy w tygodniu – jedna czekoladka, cukierek lub małe ciastko,
- ogranicz spożycie owoców (w tym soków owocowych) do maksymalnie 300 g dziennie; fruktoza (cukier owocowy) to też cukier prosty, dlatego nie można zastąpić cukru miodem; cukrem prostym jest również ksylitol.

2. Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu. Pamiętaj, że piwo to też alkohol.

3. Jeżeli bardzo brakuje Ci słodkiego smaku, używaj niskokalorycznych substancji słodzących (np. aspartam lub stewia) i produktów, w których zastąpiono nimi cukier.

4. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych:

- nie jedz masła i śmietany,
- nie jedz mielonych wędlin,
- nie używaj smalcu,
- nie smaż na tłuszczu,
- unikaj lodów i słodczy,
- spożywaj tylko chudy nabiał.

5. Zwiększ spożycie ryb, ale nie smaż ich i nie używaj panierek.

6. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego:

- każdego dnia uzupełniaj główny posiłek pieczywem razowym lub graham, razowym makaronem, kaszą lub brązowym ryżem,
- spożywaj minimum 500 g warzyw dziennie,
- 2–3 razy w tygodniu jedz fasolę, groch lub zielony groszek.