

Niealkoholowa Stłuszczeniowa Choroba Wątroby (NAFLD)

Jest konsekwencją nadmiernego gromadzenia tłuszczu w komórkach wątroby, co może prowadzić do ich uszkodzenia, a następnie do pogorszenia wydolności wątroby i powikłań (zapalenie, marskość i rak wątroby).

Dotyczyć może 33% całej populacji, w tym nawet 75% osób z nadwagą i otyłością, najczęściej ludzi w wieku 40-60 lat.

Cechy stłuszczenia wątroby stwierdza się też u małych dzieci i uczniów szkół podstawowych.



Główne przyczyny prowadzące do rozwoju zespołu metabolicznego i choroby stłuszczeniowej wątroby to:

- nadwaga lub otyłość (obecne u co 2. dorosłego Polaka i u co 5. dziecka i nastolatka),

BMI 18,5-24,99 - wartość prawidłowa

BMI 25-29,9 - nadwaga

BMI >30 - otyłość

- mała aktywność fizyczna,

- nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Według International Diabetes Federation:

Stwierdzenie otyłości brzusznej
+ 2 z wymienionych czynników
potwierdza obecność
zespołu metabolicznego

Parametr	Wartość	Wartość przed wprowadzeniem zmian	Wartość po wprowadzeniu zmian
Otyłość brzuszna (obwód talii) Mężczyźni Kobiety	> 94 cm > 80 cm		
Stężenie trójglicerydów w surowicy krwi	≥ 150 mg/dl (1,7 mmol/l)		
Stężenie cholesterolu HDL Mężczyźni Kobiety	< 40 mg/dl (1mmol/l) < 50 mg/dl (1,3mmol/l)		
Ciśnienie tętnicze	Skurczowe: ≥ 130 mmHg Rozkurczowe: ≥ 85 mmHg		
Glikemia na czczo	≥ 100 mg/dl (5,6mmol/l)		



Leczenie

Zmiana stylu życia:

- sposób żywienia

- aktywność fizyczna

- zmniejszenie masy ciała o 3-10%. Średnio ubytek 1 kg masy ciała równa się ubytkowi 1 cm w obwodzie talii. Chudnięcie w tempie 0,5-1 kg na tydzień jest najkorzystniejsze dla organizmu. Stopniowy spadek wagi o 10 kg powoduje spadek stężenia trójglicerydów o 30%, cholesterolu LDL o 15% i wzrost dobrego cholesterolu HDL o 8%.



1. Odżywianie

Najkorzystniejsze metody przygotowania posiłków to: gotowanie na parze, gotowanie w małej ilości wody oraz pieczenie. Można stosować zioła, by ograniczyć całkowite spożycie soli do maksymalnie 1 małej łyżeczki dziennie.



Ważne jest, by:

- spożywać 4-5 posiłki w odstępach 3-4 godzinnych,

- ostatni posiłek zjeść 3 godziny przed snem,

- posiłki należy spożywać powoli, by móc spokojnie przeżuwać, co sprzyja prawidłowemu trawieniu i pojawianiu się uczucia sytości,

- wypijać około 2 litrów płynów dziennie, w tym 1,5 litra wody, co prócz prawidłowego nawodnienia, ułatwia opanowanie nadmiernego apetytu.



Warto unikać:

- nieregularnego odżywiania (omijania, zapominania o posiłku) z podjadaniem podczas dłuższych przerw pomiędzy posiłkami,

- nadmiaru alkoholu (tj. powyżej 30 g etanolu /dobę w przypadku mężczyzn i 20 g/dobę w przypadku kobiet)

- 500 ml 5 % piwa = 25 g etanolu,

- 175 ml wina (kieliszek) = 17 g etanolu

- 50 ml wódki 40% = 16 g etanolu



Do dziennego jadłospisu warto wprowadzić:

- 5-6 porcji warzyw i owoców (łącznie 400 g w proporcji 3:1),

- 2 porcje niskotłuszczowych produktów mlecznych,

- 3 porcje pełnoziarnistych produktów zbożowych,

- 2x w tygodniu ryby morskie (pieczone), rośliny strączkowe, jaja przy jednoczesnym ograniczeniu czerwonego mięsa do 0,5 kg w tygodniu.

Rodzaj pokarmu	Wskazane	Unikanie
Warzywa, owoce	Świeże i mrożone, ew. zmiksowane i zblendowane; soki wyciskane	Soki dosładzane; napoje owocowe; owoce w puszkach; warzywa konserwowane i solone; warzywa smażone
Produkty zbożowe	Jak najmniej przetworzone: chleb graham, żytni razowy, płatki owsiane, ciemny ryż, kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana), makaron pełnoziarnisty	Płatki owsiane, ryżowe błyskawiczne; ciasta francuskie, kruche, półkruche
Napoje	Woda; herbata; kawa ziarnista	Napoje słodzone; wody smakowe; napoje gazowane, w szczególności "zero kalorii", „bez cukru"
Ryby	pochodzenia morskiego 2-3 x w tygodniu: z rusztu, pieczone, gotowane, w galarecie	Wędzone; smażone
Mięso	Białe (kurczak, indyk bez skóry); czerwone chude (cielęcina, wołowina, królik, dziczyzna)	Wieprzowina; podroby; boczek; karkówka; potrawy zawierające mięso mielone z niewidocznym tłuszczem (parówki, pasztetowa, kaszanka); produkty zawierające MOS (mięso oddzielane mechanicznie)
Cukry	1, maksimum 3 łyżeczki	Fruktoza; syrop glukozowo-fruktozowy
Tłuszcze	Olej rzepakowy; oliwa z oliwek	Smalec; margaryny twarde; olej kokosowy
Nabiał	Mleko 0,5 %-2%; maślanka; kefir; jogurty niskotłuszczowe; sery białe chude	Mleko tłuste; śmietana; mleko skondensowane; sery białe tłuste; sery żółte, topione, pleśniowe
Sosy	Sosy na bazie oleju, oliwy, kefiru, jogurtu	Majonez i wszystkie na bazie majonezu; gotowe (w słoikach i w proszku)
Jaja	2-4 jaja gotowane/tydzień	Jaja smażone
Desery	Orzechy; nasiona dyni, słonecznika; biszkopt; ciasto drożdżowe; galaretka; kisiel; sorbet	Lody; kremy; budynie na pełnym mleku; sosy na śmietanie; słodycze

2. Aktywność fizyczna

Zwiększenie aktywności fizycznej prowadzi do: zwiększenia wrażliwości na insulinę, zmniejszenia ilości tłuszczu w tkankach, podwyższenia poziomu „dobrego” cholesterolu i obniżenia trójglicerydów - zmiany te zachodzą niezależnie od zmniejszenia masy ciała. Pozytywny wpływ ćwiczeń utrzymuje się do 48 godzin i dla podtrzymania dobrych rezultatów warto ćwiczyć 30-60 minut dziennie przez większość dni w tygodniu.

Korzystne jest stopniowe wprowadzanie aktywności fizycznej, nawet rozpoczynając od 3 x dziennie po 10 min takimi sposobami jak: spacer do pracy, po zakupy, nordic walking, jazda na rowerze, jogging, pływanie.

Możliwe jest mierzenie aktywności fizycznej krokomierzem (podometrem)



Stopień aktywności fizycznej	Ilość kroków na dzień
Siedzący tryb życia	< 5000
Mała aktywność fizyczna	5000 - 7499
Umiarkowana aktywność fizyczna	7500 - 9999
Dobra aktywność fizyczna	>10 000
Wysoka aktywność fizyczna	>12 000

Rodzaj aktywności ma mniejsze znaczenie, ważne aby była ona regularna i utrzymywana długoterminowo.

Opracowanie: dr n. med. Maria Orzeszko

Konsekwentne utrzymanie wprowadzonych zmian istotnie poprawia stan zdrowia i daje szansę wycofania się stłuszczenia wątroby lub wstrzymania postępu choroby.