

# Zalecenia dla pacjentów

## DOTYCZĄCE ZASAD DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ



### TYPOWE SKŁADNIKI DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ ZALECANE

### TYPOWE SKŁADNIKI DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ NIEZALECANE

### WPROWADZENIE ZASAD DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

#### OLIWA Z OLIVEK

- x twarde tłuszcze: masło, margaryna, olej kokosowy, olej palmowy

Używaj oleju z oliwek extra virgin lub virgin. Jedz warzywa, nasiona roślin strączkowych, sałatki i inne potrawy z olejem z oliwek. Używaj ziół, przypraw korzennych, czosnku, cebuli i cytryny do przyprawiania potraw.

#### WARZYWA

- x niskie spożycie

Jedz warzywa na obiad i kolację, jeśli to możliwe jako danie główne. Jedz warzywa co najmniej dwa razy dziennie. Raz dziennie jedz surowe warzywa z oliwą z oliwek.

#### OWOCE

- x niskie spożycie
- x przetworzone owoce z dodanym cukrem

Jedz świeże, surowe owoce jako deser z wyjątkiem świąt i uroczystości. Jedz co najmniej trzy razy dziennie świeże owoce. Pamiętaj o różnorodności i sezonowości owoców.

#### PRODUKTY ZBOŻOWE

- x biała, przetworzona mąka
- x oczyszczone i przetworzone płatki zbożowe
- x słodzone płatki śniadaniowe
- x pizza z dużą ilością sera
- x białe pieczywo

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, mąka, makaron, ryż). Spróbuj zrobić domową pizzę z olejem z oliwek, małą ilością sera i dodatkiem świeżych warzyw. Jako śniadanie/przekąskę możesz zjeść pełnoziarnistego tosta pokropionego olejem z oliwek.

#### NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- x niskie spożycie
- x wysoka zawartość sodu w produktach w puszkach

Jedz co najmniej trzy porcje tygodniowo różnych nasion roślin strączkowych: fasoli, ciecierzycy, groszku, soczewicy.

#### RYBY, OWOCE MORZA

- x niskie spożycie

Jedz co najmniej raz w tygodniu białe ryby (flądra, tilapia), co najmniej dwa razy w tygodniu tłuste ryby (tuńczyk, łosoś, sardynka), a okazjonalnie owoce morza (ostrzygi, małże, kałamarnice, krewetki). Dozwolone są wszystkie opcje: świeże, mrożone, w puszcze, dzikie, hodowlane.

#### MIĘSO, DRÓB

- x codziennie spożywane czerwone mięso
- x mięso przetworzone, duże porcje

Jedz chude mięso drobiowe (kurczak, indyk). Jedz średniej wielkości porcje. Mięso czerwone zarezerwuj na specjalne okazje (1–3 razy w miesiącu)

#### MLEKO I JEGO PRZETWORY

- x duże ilości produktów mlecznych: przetworzonych serów, tłustych serów, lody, koktajle

Jedz regularnie niskotłuszczowe jogurty naturalne (dodawaj orzechy i owoce), ale nigdy nie używaj jogurtu, żeby zastąpić świeże owoce jako deser. Okazjonalnie jedz ser, w małych porcjach.

#### ORZECHY I OLIVKI

- x masło, margaryna, keczup, sosy z majonezu i tłustej śmietany
- x przetworzone, pakowane przekąski

Podstawowym źródłem tłuszczu powinien być olej extra virgin i oliwki. Jedz codziennie garść surowych orzechów lub co najmniej trzy razy jedz oliwki jako przekąski w sałatkach.

#### WYPIEKI

- x gotowe wyroby cukiernicze
- x tłuste i słodkie desery

Jeśli to możliwe to zamiast kupowanych wyrobów cukierniczych okazjonalnie piecz w domu, używając oliwy z oliwek zamiast masła. Wypieki i wysokotłuszczowe produkty mleczne jedz tylko okazjonalnie.

#### NAPOJE

- x słodkie napoje, soki

Pij wodę.

## Zalecenia dla pacjentów Z NIEALKOHOLOWĄ STŁUSZCZENIOWĄ CHOROBA WĄTROBY



**Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby** to stłuszczenie wątroby spowodowane innymi przyczynami niż alkohol, leki czy choroby genetyczne. **Stłuszczenie wątroby** to gromadzenie tłuszczu w komórkach wątroby. Jego przyczyną jest nadmiar energii w diecie i siedzący tryb życia. Stłuszczenie wątroby występuje u 70% osób chorujących na otyłość i 55% osób chorujących na cukrzycę typu 2. Trzeba jednak pamiętać, że nawet 40% pacjentów ze stłuszczeniem wątroby nie jest otyłych.

Jest to obecnie **najczęstsza przewlekła choroba wątroby na świecie**, która dotyczy co czwartej osoby.

Stłuszczenie wątroby może nie tylko prowadzić do **marskości wątroby**, ale **zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów złośliwych**, które są najczęstszą przyczyną śmierci.

Pacjenci z czynnikami ryzyka stłuszczenia wątroby, np. otyłością, stanem przedcukrzycowym, cukrzycą, są kierowani na badania w celu wczesnego rozpoznania choroby wątroby. Są to przede wszystkim badania krwi i badanie USG jamy brzusznej. Dzieje się tak z uwagi na poważne skutki stłuszczenia wątroby dla zdrowia pacjenta i po to, aby jak najwcześniej rozpocząć leczenie.

1. Kluczowe znaczenie w leczeniu stłuszczenia wątroby ma zawsze **zmiana stylu życia**. Zmiana nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej są pierwszym i najważniejszym krokiem terapii.
2. U pacjentów ze stłuszczeniem wątroby, nawet jeśli nie chorują na otyłość, korzystny jest **spadek masy ciała** osiągnięty przy pomocy diety i aktywności fizycznej. Zmniejszenie masy ciała powoduje zmniejszenie stłuszczenia, zapalenia a nawet włóknienia wątroby
3. Zaleca się **ograniczenie spożycia cukrów dodanych**, przede wszystkim fruktozy. Ich źródłem są m.in. słodczyce, słodkie napoje, słodkie produkty mleczne. Zaleca się **ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych**. Ich źródłem są m.in. tłusty nabiał i tłuste mięso. Są to uniwersalne zalecenia także dla

osób zdrowych. Nie ma takiej grupy osób zdrowych, która odnosi korzyści z diety bogatej w cukry proste, tłuszcze nasycone, żywność przetworzoną

4. Rekomendowaną dietą jest dieta śródziemnomorska. Dieta śródziemnomorska jest bogata w ziarna, orzechy, rośliny strączkowe, owoce i warzywa, ryby, olej z oliwek. Stosowanie tej diety nawet jeśli nie towarzyszy jej spadek masy ciała, korzystnie wpływa na wątrobę, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym i cukrzycy typu 2. W szerszym rozumieniu dieta śródziemnomorska to część stylu życia polegającego na przygotowywaniu posiłków w domu, korzystaniu z lokalnych i sezonowych produktów, aktywności fizycznej, towarzyskiej i odpowiednim wypoczynku. Jeśli nie jest możliwe przestrzeganie wszystkich zaleceń diety śródziemnomorskiej, to korzystne jest również przestrzeganie częściowe zasad – ograniczenie spożycia cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i żywności przetworzonej, dostosowanie innych zaleceń do możliwości.
5. Polecanym napojem, jest **Kawa**. Nie tylko poprawia wrażliwość na insulinę, ale jak sugerują wyniki wielu badań zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych np. choroby Parkinsona i choroby Alzheimera.
6. Zaleca się całkowite odstawienie lub znaczne ograniczenie spożycia **alkoholu**. Alkohol uszkadza wątrobę, zwiększa ryzyko nowotworów złośliwych i jest źródłem dodatkowej energii w diecie.
7. Aktywność fizyczna w leczeniu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby jest równie ważna jak dieta. Trzeba pamiętać, że **każdy wzrost aktywności fizycznej jest korzystny**. Zwykle zaleca się 150-300 minut umiarkowanej aktywności lub 75-150 minut intensywnej aktywności aerobowej tygodniowo (jazda na rowerze, pływanie, szybki marsz, taniec).
8. Dieta i aktywność fizyczna powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i preferencji, tak aby **zmiany stylu życia były trwałe**.