

Twoje posiłki
ociekają tłuszczem,
palisz papierosy,
nadużywasz alkoholu
i w nadmiarze
zażywasz leki.
Uważaj, wątroba tego
nie lubi! A co lubi?
Jak można jej pomóc,
gdy niedomaga?

ZAOPIEKUJ SIĘ... WĄTROBA

Zwykle przypominamy sobie o niej dopiero, gdy wymaga pomocy lekarza. Rzadko wcześniej. Cóż, my, Polacy, tak mamy: nie lubimy profilaktyki, ale o wątrobie powinniśmy pamiętać – uszkodzony gruczoł może zmienić życie w dramat. Wątroba to nasza najważniejsza fabryka chemiczna, maszyna do oczyszczania organizmu. Neutralizuje, usuwa toksyny i zbędne produkty przemiany materii oraz niezmiernie filtry krew (w ciągu minuty oczyszcza ok. 1,5 l). Zresztą na liście funkcji tego arcyważnego gruczołu jest niemal 500 pozycji! Z wątrobą lepiej więc nie zadzierać, ponieważ mamy ją tylko jedną i już kilkunastogodzinna przerwa w jej pracy może być nawet przyczyną śmierci. A większość z nas tylko dokłada jej pracy.

Ona nie protestuje bólem – nie jest bowiem unerwiona.

Uważaj, gdy dajesz sobie znać

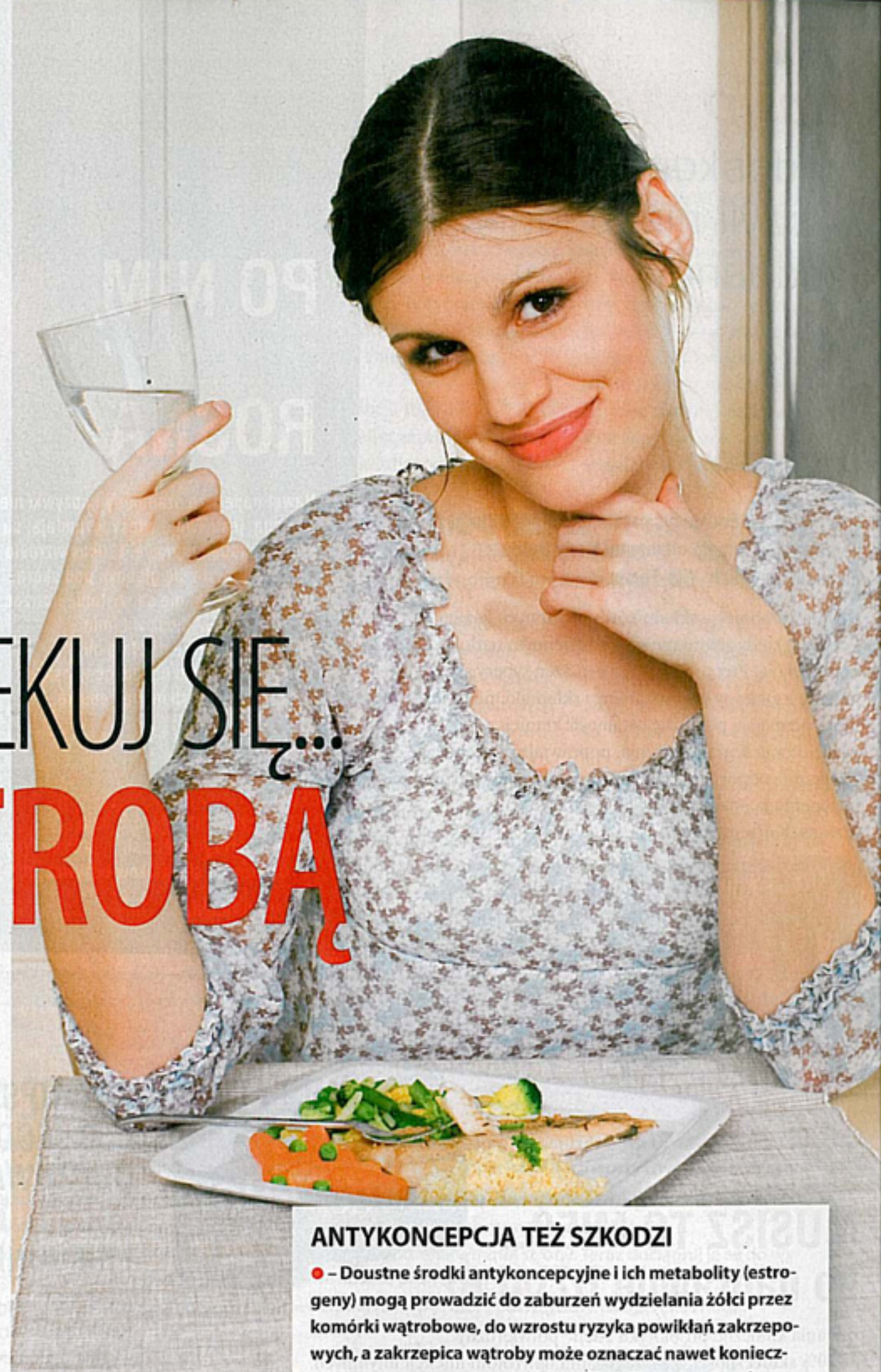
Jeśli w okolicach wątroby odczuwamy jednak ból, to znaczy, że gruczoł się powiększył i naciska na sąsiednie narządy (z ta-

ANTYKONCEPCJA TEŻ SZKODZI

• – Doustne środki antykoncepcyjne i ich metabolity (estrogeny) mogą prowadzić do zaburzeń wydzielania żółci przez komórki wątrobowe, do wzrostu ryzyka powikłań zakrzepowych, a zakrzepica wątroby może oznaczać nawet konieczność przeszczepu – uczula doktor Piotr Zydrón. – Antykoncepcja hormonalna może też prowadzić do ogniskowego wzrostu w wątrobie i powstawania gruczolaków. Powinny o tym pamiętać kobiety przyjmujące estrogeny ponad 5 lat, a zwłaszcza te, które mają chorobę wątroby. Dlatego tak ważne jest, aby terapia hormonalna była monitorowana przez lekarza.

kimi objawem lepiej pójść do lekarza). Najczęściej daje o sobie znać zaburzeniami trawiennymi: wzdęciami po posiłkach,

mdłościami, zaparciami, uczuciem sytości, kluciem i bólem promieniującym od prawej strony aż po mostek. Osłabieniem



mgr Agnieszka Piskala
specjalista ds. żywienia



dr Piotr Zydrón
lekarz medycyny żywieniowej,
Centrum Medyczne Vimed;
www.vimed.pl

także odporności i skłonnością do infekcji. Lepiej tego nie lekceważyć, bo schorzenia wątroby – a są to najczęściej: wirusowe zapalenie wątroby (typu A, B, C), ostre i przewlekłe zapalenie wątroby, jej marskość, toksyczne uszkodzenie, otluszczenie, kamica żółciowa, nowotwór, śpiączka wątrobowa – kładą się cieniem na pracy całego organizmu. Brzmi groźnie.

Co jej szkodzi najbardziej?

– Wrogów wątroby jest wielu – przyznaje Agnieszka Piskala, specjalista ds. żywienia. I wylicza:

- pośpiech w jedzeniu
- odżywianie się nieregularne
- obfite posiłki
- jedzenie tuż przed snem
- produkty ciężkostrawne zalegające w żołądku, wzdymające (pieczywo gruboziarniste, niedojrzałe owoce, grzyby, warzywa kapustne, czosnek, cebula, nasiona roślin strączkowych)
- tłuste mięso i jego przetwory, np. wędliny, pasztety
- podroby, smalec
- pełnotłusty nabiał, żółtka, majonez
- słodczyce, ciasta, torty
- twarde margaryny
- potrawy smażone w głębokim tłuszczu i panierowane

- jedzenie typu fast food
 - produkty przeterminowane (zawierają toksyny)
 - jedzenie grillowane i za mocno uwędzone
 - produkty z konserwantami
 - sól i produkty bardzo słone
 - ostre przyprawy
 - mocna kawa, herbata, kakao
 - napoje gazowane słodzone.
- Zagrożenie dla wątroby czyha nie tylko w kuchni. Szkodzi jej też dym papierosowy i większość leków. Ale wrogiem numer jeden jest alkohol. – Kobiety organizm gorzej go toleruje ze względu na większą niż u mężczyzn tkankę tłuszczową i mniejszą ilość wody w organizmie – tłumaczy dr Piotr Zydrón. – Kobięca wątroba częściej cierpi z powodu alkoholu i produktów jego metabolizmu, i to u pań częściej stwierdza się stany zapalne i marskość wątro-

by (czyli stan prowadzący do raka). Dopuszczana przez lekarzy „damska” dawka to nie więcej niż 25 ml wódki, 100 ml wina, 200 ml piwa. Tygodniowo.

Alkohol i leki zestaw zakazany

Działanie alkoholu jest jeszcze bardziej niebezpieczne, gdy popijane są nim leki. – Wątroba może sobie nie radzić z tyłoma toksycznymi substancjami jednocześnie – objaśnia dr Zydrón. – Niebezpieczeństwo wynikające z łączenia np. paracetamolu z alkoholem nie jest mitem. Może prowadzić do groźnych dla życia powikłań, z ostrą niewydolnością wątroby włącznie i pilną koniecznością przeszczepu tego narządu. Oczywiście nie każdy jest narażony na tak spektakularne konsekwencje, »

REKLAMA

ale wiele osób może mieć predyspozycje genetyczne do takich schorzeń. A kto ma pewność, że nie ma tych predyspozycji?

Szczęśliwie wątroba potrafi się regenerować, choć nie jest to właściwość nieograniczona. Gdy obciążamy gruczoł okazjonalnie, poradzi sobie z problemem, ale buntuje się, kiedy jest męczony systematycznie.

Sprzymierzeńcy każdej wątroby

Aby wątroba mogła skorzystać ze swoich regeneracyjnych talentów, niekiedy trzeba jej pomóc. – Nie ma lepszego sposobu niż stosowanie diety lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu – mówi Agnieszka Piskala. – Konieczne jest to ze względu na jej upośledzone trawienie oraz wchłanianie. Ale nie po-

trzeba rewolucji – zapewnia dietetyczka. – Wystarczy wprowadzić kilka zasad zdrowego żywienia. Co trzeba robić?

- spożywać 4–5 małych posiłków dziennie – w ten sposób organizm zaopatrywany jest w substancje aktywne, bez obciążania wątroby zbyt dużymi ilościami pożywienia
- rozkładać proporcjonalnie posiłki w ciągu dnia (koniec z kawą zamiast śniadania i z rozbuchanymi kolacjami)
- jeść regularnie i urozmaicenie, dzięki temu organizm otrzymuje wszystkie składniki odżywcze, a posiłki nie są nudne
- spożywać posiłki w spokojnej atmosferze i powoli
- ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych i jeść np. odtłuszczone mleko i nabiał, chude mięso drobiowe, chude ryby
- zadbać o obecność w diecie

Preparaty wspomagające pracę wątroby

1. HERBATKA WSPOMAGAJĄCA PRACĘ WĄTROBY, ELANDA, poprawia także działanie woreczka żółciowego, zapobiega wzdęciom, usprawnia proces trawienia; 3,50 zł, 20 saszetek.
2. ESSENTIALE FORTE, wspomaga odbudowę komórek wątroby; 25,99 zł, 20 kaps.
3. HEPATIL, pomaga w prawidłowej pracy wątroby; 16,20 zł, 40 tabl.
4. HEPATOCHOL, działa też żółciopędnie i ułatwia trawienie; 7,29 zł, 30 tabl.



nienasyconych kwasów tłuszczowych (zawierają je ryby, oliwa, olej lniany, orzechy)

- jeść tylko pieczywo pszenne, czerstwe, sucharki, biały ryż, makaron, ziemniaki
- wybierać warzywa i owoce bogate w antyoksydanty łagodzące stan zapalny
- stosować odpowiednie techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie

- wybierać możliwie jak najświeższe produkty
- jeść kisiele, budynie na chudym mleku, kompoty
- jeśli sięgamy po herbatę, to słabą, najlepiej z mlekiem. Wskazana jest również kawa zbożowa, herbatki ziołowe i mineralne wody niegazowane. Wątroba za to się odwdzięczy. Choćby tym, że spokojnie będziemy mogli o niej... nie pamiętać.

REKLAMA

CO JEŚĆ, ABY SPRAWIĆ PRZYJEMNOŚĆ SWOJEJ WĄTROBIE

UWAGA: Jadłospis podany niżej to tylko sugerowany schemat prawidłowego żywienia. Chorym zaleca się konsultację lekarską i dietetyczną w celu dopasowania indywidualnego programu żywieniowego, aby zapewnić swojemu organizmowi maksimum korzyści.



DZIEŃ 1:

- **ŚNIADANIE:** miska płatków ryżowych na chudym mleku z dodatkiem pieczonego jabłka, szczyptą cynamonu i kilka migdałami; szklanka kawy zbożowej na chudym mleku, bez cukru.
- **II ŚNIADANIE:** kanapki z pieczywa pszennego z chudym twarogiem, polędwicą drobiową, pomidorem i sałatą; słaba herbata, słodzona miodem.
- **OBIAD:** pieczony dorsz; gotowane ziemniaki z koperkiem; gotowana marchewka i karczoch z łyżeczką masła; szklanka wody niegazowanej.
- **PODWIECZOREK:** mały chudy jogurt naturalny, 1/2 banana i 1/2 pomarańczy, szklanka wody niegazowanej.
- **KOLACJA:** miseczka sałatki greckiej z zielonej sałaty, z kawałkiem gotowanego kurczaka, pomidorami bez skóry, sokiem z cytryny, oliwą; kromka chleba pszennego; słaba herbata bez cukru.

DZIEŃ 2:

- **ŚNIADANIE:** cienko posmarowana masłem bułka pszenna z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym; szklanka kawy zbożowej na chudym mleku, bez cukru.
- **II ŚNIADANIE:** kanapki z pieczywa pszennego z chudą szynką i gotowanym jajkiem (bez żółtka), drobno starta marchewka; szklanka herbaty owocowej bez cukru.
- **OBIAD:** zupa krem z warzyw, zagęszczana zawiesiną z mąki i chudego mleka; kawałek ugotowanej piersi z kurczaka; ugotowany na wodzie biały ryż; szklanka wody niegazowanej.
- **PODWIECZOREK:** miseczka budyniu na chudym mleku; 1/2 dojrzałego banana; szklanka wody niegazowanej.
- **KOLACJA:** bezjajeczny makaron z białym serem; szklanka jednodniowego soku marchewkowego.

DZIEŃ 3:

- **ŚNIADANIE:** miseczka kaszy manny ugotowanej na chudym mleku, z kawałkami dojrzałej brzoskwini; szklanka herbaty owocowej bez cukru.
- **II ŚNIADANIE:** bułka pszenna z lekkim serkiem ziarnistym, pomidorem bez skóry i natką pietruszki; szklanka soku wielowarzywnego przecierowego, bez soli.
- **OBIAD:** duszone pulpety z mięsa indyjskiego, ugotowana na wodzie kasza jęczmienna, gotowana na parze marchewka i brokuł z łyżeczką oliwy; szklanka wody niegazowanej.
- **PODWIECZOREK:** koktajl owocowy; szklanka kefiru odtłuszczonego z garścią świeżych (mogą być również mrożone) owoców jagodowych.
- **KOLACJA:** dietetyczne risotto z mieszanką ulubionych warzyw; szklanka wody niegazowanej.

FREE.FOTOLIA(4)