

Andrew Laughlin

Dieta dla wątroby



e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl

Dieta dla wątroby

Andrew Laughin

Dieta dla wątroby

e-book

ASTRUM

MEDIA

www.astrummedia.pl

W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja

JOLANTA TKACZYK

Redakcja techniczna

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

NATALIA KOWALSKA

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków
na platformach cyfrowych

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-63758-78-3

SPIS TREŚCI

DLACZEGO WĄTROBA JEST TAK WAŻNA?	7
ZRÓŻNICOWANIE DIETY WĄTROBOWEJ ZE WZGLĘDU NA WYSTĘPOWANIE CHOROÓB WĄTROBY	13
DIETA WĄTROBOWA PO RESEKCJI WORECZKA ŻÓŁCIO- WEGO	21
DIETA WĄTROBOWA W CIĄŻY	27
PODSTAWOWE ZASADY DIETY WĄTROBOWEJ	31
ZIOŁA I PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE WĄTROBĘ	43
PRZEPISY KULINARNE	47
Zupy	49
Potrawy z mięsa	59
Potrawy z ryb	77
Potrawy z warzyw i owoców	91
Potrawy mączne	116
Desery i słodyczne	121
Koktajle i napoje	144
BIBLIOGRAFIA	151

**DLACZEGO WĄTROBA
JEST TAK WAŻNA?**

Wątroba jest największym narządem w naszym ciele: waży około 1,5 kg, przy czym wątroba mężczyzny jest większa i cięższa od wątroby kobiety. Znajduje się po prawej stronie naszego brzucha, pod żebrami, zajmuje również górne części nadbrzusza i lewego podżebrza, sięgając aż do linii sutkowej. Wyjątkiem są noworodki: u nich wątroba zajmuje dużą część jamy brzusznej. Wątroba ma czerwono-brązowy kolor i jest podzielona na cztery płaty o różnej wielkości i odmiennym kształcie. Jest narządem miękkim, jednak niezbyt sprężystym. Jej miąższ jest natomiast bardzo kruchy i z tego powodu przy ciężkich upadkach lub urazach wątroba łatwo pęka.

Wątroba jest niesamowitym narządem, współpracującym z wieloma innymi narządami naszego organizmu. Posiada setki funkcji, które spełnia codziennie w naszym ciele. Można by powiedzieć, że tak jak serce jest głównym organem ludzkiego organizmu, tak wątroba jest sercem ludzkiego przewodu pokarmowego. Przede wszystkim, do wątroby przenoszona jest krew przepływająca przez nasze ciało. Płynie ona tam dwoma dużymi naczyniami, zwanymi tętnicą wątrobową i żyłą wrotną. Tętnicą płynie natleniona krew wprost z serca, z aorty, natomiast żyłą wrotną płynie krew zawierająca składniki odżywcze z przewodu pokarmowego, przyswajalne przez nasz organizm. W jakim celu krew płynie przez wątrobę? Głównym zadaniem wątroby jest filtrowanie całej krwi i oczyszczanie jej z trucizn, które dostały się do naszego organizmu z zewnątrz lub zostały wyprodukowane w naszym organizmie. Słowo „trucizna” kojarzy się nam najczęściej ze średniowiecznymi skrytobójcami i dosypywaniem czegoś do wina rządzącym wielmożom. Jednak współcześnie istnieje wiele trucizn, zagrażających naszemu życiu, z którymi codziennie mamy styczność. Po pierwsze, trucizną jest alkohol, wszelkie używki, a także niektóre leki. To właśnie wątroba neutralizuje wydzielane przez nie toksyny. Po drugie, wątroba przekształca toksyczny amoniak,

powstały w wyniku przemiany białek, w mocznik, wydalany przez nasz organizm. Po trzecie, wątroba łączy substancje chemiczne i neurotoksyczne (występujące w sterydach, lekach) z kwasem glukuronowym, dzięki czemu substancje te tracą zdolność przenikania bariery krew-mózg i nie zagrażają już naszemu życiu i zdrowiu w sposób bezpośredni. Ponadto wątroba magazynuje i przechowuje substancje toksyczne, które mogą okazać się szkodliwe dla zdrowia, a których organizm nie potrafi zneutralizować. Są nimi na przykład: środki chemiczne występujące w lekach lub stosowane w uprawach owoców i warzyw, obecne w żywności konserwanty. Część spośród substancji szkodliwych jest zatrzymywana w wątrobie, a część wydalana lub całkowicie niszczona: należą do nich alkohol, niktyna, strychnina. Nie oznacza to jednak, że wątroba przez cały czas działa jednakowo intensywnie i zawsze będzie chronić nasz organizm przed wszelkimi truciznami. Wątroba ma ograniczoną pojemność i przyjmowanie przez dłuższy czas jednej z toksycznych substancji (np. alkoholu) spowoduje w końcu bliznowacenie narządu. Zdrowe komórki wątroby zostaną wówczas zastąpione włóknistymi komórkami tkanki łącznej, doprowadzając do marskości wątroby, a w efekcie do niemożności wykonywania swojej funkcji przez część lub całą wątrobę.

Oprócz usuwania lub neutralizowania toksyn wątroba spełnia szereg innych funkcji, bez wykonania których nasz organizm nie mógłby prawidłowo funkcjonować. Przede wszystkim, wątroba przetwarza składniki odżywcze przenikające do krwi z pożywienia i zamienia je na substancje przydatne organizmowi. Jest odpowiedzialna za tak zwaną „gospodarkę cukrową”: magazynuje glikogen, zachowuje we krwi odpowiedni poziom cukru, zamienia nadmiar cukrów na tłuszcze lub kwasy cukrowe i odpowiada za metabolizm węglowodanów. Rozkładając spożyte przez nas jedzenie, wątroba przekształca je w energię. Zjedzone przez nas węglowodany są

rozkładane do glukozy i przechowywane głównie w wątrobie i mięśniach w postaci glikogenu – zapasowego cukru. Jeśli w wątrobie zaczyna brakować miejsca na magazynowanie wytworzonego glikogenu, glukoza przetwarzana jest na cząsteczki tłuszczu. Tłuszcz magazynowany jest w wielu miejscach, w tym bezpośrednio pod skórą, nad czym niezwykle ubolewają panie, narzekając na nadmierny cellulit. Jednak kiedy naraz potrzebujemy dużej dawki energii, wątroba szybko przekształca swoje zapasy glikogenu w glukozę, gotową do wykorzystania przez ciało. Ponadto wątroba magazynuje witaminę A (potrafi utrzymać zapas wystarczający na 1-2 lata), niewielkie ilości B12 (zapas na 1-3 lata), C i D (zapas na 1-2 miesiące), zajmuje się regulowaniem gospodarki żelaza i miedzi, bierze udział w metabolizowaniu białek i przerabia cholesterol na kwasy żółciowe, jest odpowiedzialna za poziom cholesterolu, wykorzystywanego w 80% do wytwarzania kwasów żółciowych. Wbrew pozorom, wątroba ma wpływ nie tylko na nasz układ pokarmowy. Wychwytuje z krwiobiegu szkodliwe związki azotowe i przetwarza czerwone krwinki, które uległy zużyciu (przeciętna długość życia krwinki czerwonej wynosi około 100 dni), wytwarza heparynę, przeciwdziałającą krzepnięciu krwi i odpowiada za syntetyzowanie białek osocza. Wytwarzane są w niej na przykład: albumina¹, globulina²,

¹ Albumina jest głównym składnikiem surowicy krwi, stanowi 60% wszystkich zawartych w niej białek, znajduje się również w mleku i białku jaja kurzego. Charakteryzuje się około 20-dniowym okresem półtrwania. Pełni kluczową rolę w utrzymaniu ciśnienia onkotycznego, niezbędnego do zachowania prawidłowych proporcji między ilością wody, zawartą we krwi, a ilością wody w płynach tkankowych. Rolą albumin jest także działanie buforujące pH, transport niektórych hormonów, leków, kwasów tłuszczowych i barwników żółciowych oraz wiązanie i transport dwutlenku węgla. U każdego człowieka występuje jeden rodzaj albuminy, bardzo rzadko wątroba produkuje dwa rodzaje tego białka (bisalbuminemia) lub nie produkuje go w ogóle (analbuminemia – powoduje obrzęki, niskie ciśnienie krwi).

² Globuliny są odpowiedzialne za mechanizmy odpornościowe oraz wiążą tłuszcze i glukozę.

protrombina³, fibrynogen⁴, angiotensynogen⁵. Białka te są wydzielane bezpośrednio do krwi. Ponadto wątroba bierze udział w termoregulacji ciała: krew wypływająca z wątroby jest cieplejsza o 1°C od tej, która do niej wpłynęła. Jest także narządem niezmiernie ważnym dla płodów, noworodków i dzieci: u płodów, podczas pierwszego trymestru ciąży, wątroba jest głównym organem wytwarzającym czerwone krwinki. Dopiero w około 32 tygodniu ciąży zadanie to przejmuje szpik kostny, natomiast po narodzinach dziecka wątroba zaczyna brać udział w nabywaniu odporności organizmu.

Wątroba ściśle współpracuje z innymi narządami układu pokarmowego:

- **Żołądkiem:** gdy zjemy zbyt dużo tłustych potraw, wątroba przestaje nadążać z trawieniem nadmiaru jedzenia. W efekcie przestaje oczyszczać krew z toksyn, co powoduje zaleganie pokarmów i może doprowadzić do nadmiernego otłuszczenia ścian wątroby. Nasz organizm zaczyna wysyłać nam wtedy sygnały pod postacią bólu, poczucia niestrawności, nudności, wzdęć oraz zaparc. Często winą za taki stan rzeczy obarczamy żołądek, twierdząc, że „zatruliśmy się” lub „zjedliśmy coś nieswieżego”, to żołądek bowiem w głównej mierze odpowiedzialny jest za trawienie pokarmów. Prawda jest jednak taka, że wątroba i żołądek współdziałają ze sobą, a soki trawienne, które te narządy wytwarzają, działają niczym partnerzy.

³ Protrombina to II czynnik krzepnięcia, białko znajdujące się w osoczu krwi, wytwarzane w wątrobie przy udziale witaminy K. Jest białkiem rozpuszczalnym w surowicy krwi.

⁴ Fibrynogen to I czynnik krzepnięcia, białko osocza krwi wytwarzane w wątrobie, angażowane w końcowej fazie procesu krzepnięcia i współtworzące skrzep krwi. Jego niedobór predysponuje do wystąpienia krwawień.

⁵ Angiotensynogen to substancja będąca pośrednio odpowiedzialna za ciśnienie krwi w naczyniach.

- Dwunastnicą: z wątroby do dwunastnicy, poprzez drobne przewody żółciowe, doprowadzana jest żółć, dzięki czemu pokarm częściowo strawiony w żołądku podlega na tym etapie dalszej „obróbce”, a substancje odżywcze mogą zostać wchłonięte przez organizm w dalszych częściach jelita cienkiego. Tak więc w dwunastnicy rozpoczyna się wchłanianie witamin, minerałów i innych składników odżywczych, za pomocą żółci, wytwarzanej przez wątrobę.
- Drogami żółciowymi: odprowadzają one żółć z wątroby do dwunastnicy, a nadmierna ilość żółci, wytworzonej w wątrobie, gromadzona jest w woreczku żółciowym. Jakiegokolwiek zaburzenia przemiany materii w wątrobie i zaburzenia przepływu żółci przyczyniają się do tworzenia w żółci kamieni z cholesterolu lub wapnia. Mogą one być pojedyncze lub mnogie i występują nie tylko w woreczku, lecz również w drogach żółciowych. Niekiedy dojść może do zatkania dróg żółciowych, a w rezultacie do żółtaczki mechanicznej.
- Trzustką: wydzielina trzustki, zwana sokiem trzustkowym, jest odprowadzana do dwunastnicy osobnym przewodem i odgrywa bardzo ważną rolę w trawieniu, ponieważ zawiera specjalne enzymy trawienne. Dzięki owej wydzielinie oraz żółci, wytwarzanej przez wątrobę, możliwe jest trawienie pokarmów. Ponadto trzustka odpowiada za wytwarzanie insuliny, a co za tym idzie – za gospodarkę cukrową w organizmie. Z tego też powodu często zrzucana jest na nią odpowiedzialność za cukrzycę.

Wątroba jest narządem, poddającym się codziennie wielkim obciążeniom. Dlatego tak niezmiernie ważna jest dobra dieta, rozpoczęta niekoniecznie wtedy, gdy wątrobie zaczyna coś dolegać. Wątroba to bardzo ciężko pracujący narząd ludzkiego organizmu, w związku z czym musi się systematycznie regenerować. Dieta wątrobowa wspomaga ten proces, pozwalając wątrobie na odpoczynek.

**ZRÓŻNICOWANIE DIETY
WĄTROBOWEJ ZE WZGLĘDU
NA WYSTĘPOWANIE CHORÓB
WĄTROBY**

Jeśli nasuwają nam się pytania o stan naszej wątroby lub nie jesteśmy pewni co do diety, jaką należy wprowadzić, najlepszą osobą, która jest w stanie nam odpowiedzieć na owe pytania, jest lekarz dietetyk. Jeśli jesteśmy zmuszeni do stosowania specjalnej diety wątrobowej, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian w sposobie odżywiania.

Należy pamiętać, że nieco inaczej należy dobierać dietę w przypadku marskości wątroby, a inaczej przy ostrym wirusowym zapaleniu wątroby. Poniżej znajdują się wytyczne, dotyczące diety w najbardziej znanych schorzeniach wątroby.

- **Alkoholowe stłuszczenie wątroby.** W przypadku spożywania zbyt dużej ilości alkoholu, w wątrobie mogą odkładać się niebezpieczne złogi tłuszczowe. Dzieje się to w przypadkach, gdy nadmiernie spożywany alkohol wzmacnia funkcję detoksykacyjną wątroby i zbyt nią przeciąża. Proces ten można całkowicie odwrócić, powstrzymując się od picia alkoholu. Gdy w porę nie dostrzeżemy niebezpieczeństwa, może to dla naszej wątroby skończyć się tragicznie. Wiele osób, u których występuje alkoholowe uszkodzenie wątroby jest niedożywionych – jest to efekt braku niektórych składników odżywczych, których potrzebuje organizm, a których chora wątroba nie jest w stanie zapewnić. Taki stan rzeczy może być spowodowany kilkoma czynnikami: nieodpowiednią dietą, utratą apetytu, niewłaściwym wchłanianiem składników: podczas zbyt dużego narażenia wątroby na działanie alkoholu występuje słaba absorpcja składników odżywczych żywności, ponieważ wątroba jest niezdolna do wytwarzania odpowiedniej ilości żółci. Alkohol nie ma żadnych wartości odżywczych, ale wymaga od organizmu dużo energii na jego usunięcie. Wbrew ogólnym przekonaniom, można być

niedożywionym nawet mając nadwagę. Osoby niedożywione z powodu alkoholowej choroby wątroby cierpią w szczególności na brak witamin, głównie witaminy B, która pomaga organizmowi konwertować węglowodany w energię. W trakcie trwania tej choroby należy więc zapewnić sobie odpowiednią dawkę powyższej witaminy. Najważniejszą zmianą powinno być jednak zaprzestanie picia alkoholu. Dopiero pod tym warunkiem zrównoważona dieta z wystarczającą ilością białka i węglowodanów jest w stanie pomóc naszej wątrobie. Początkowo, zwłaszcza podczas opieki szpitalnej, może być zalecane spożywanie napojów wysokoproteinowych oraz suplementów witaminowo-mineralnych.

- **Bezalkoholowe stłuszczenie wątroby.** Bezalkoholowe stłuszczenie wątroby to nagromadzenie tłuszczu w komórkach wątroby u osób, które nie spożywają nadmiernej ilości alkoholu. Początkowo występowanie dużych złogów tłuszczu może nie wiązać się z żadnymi dolegliwościami, jednak u niektórych osób choroba ta może prowadzić do zapalenia wątroby, powstawania blizn na wątrobie, a w efekcie do jej marskości. Głównymi przyczynami bezalkoholowego stłuszczenia wątroby są:

- nadwaga lub otyłość,
- wysoki poziom cholesterolu we krwi,
- cukrzyca.

Zmiany w diecie powinny obejmować:

- zrezygnowanie ze spożywania alkoholu (napoje alkoholowe są źródłem dużej ilości kalorii),
- spożywanie dużej ilości owoców i warzyw,
- spokojne i powolne jedzenie,
- unikanie rafinowanych cukrów i tłuszczów nasyconych (cokolad, ciastek i herbatników).