

Zalecenia żywieniowe – przewlekła choroba wątroby z marskością

Zasady żywienia w chorobach wątroby

Sposób żywienia u pacjentów z chorobami wątroby ukierunkowany jest głównie na poprawę stanu odżywienia chorego, utrzymanie równowagi metabolicznej oraz wspomaganie funkcji wątroby.

Przewlekła choroba wątroby z marskością

Cele żywienia w marskości wątroby:

- poprawa stanu i funkcjonowania wątroby,
- zapobieganie niedoborom żywieniowym lub ich uzupełnianie,
- zmniejszenie procesów katabolicznych,
- poprawa jakości odżywienia poprzez ograniczenie obrzęków,
- poprawa rokowania i ogólnej kondycji chorego.

Zasady ogólne:

Posiłki powinny być spożywane **4–7 razy dziennie**.

Ostatni posiłek powinien zawierać większą ilość węglowodanów i być spożywany w późnych godzinach wieczornych – zabieg ten ma na celu **ograniczenie procesów katabolicznych** zachodzących w nocy.

Po dłuższym okresie głodzenia **nie należy wprowadzać żywienia w dużych ilościach**, zwłaszcza z dużą zawartością węglowodanów. Wznowienie odżywiania powinno odbywać się **stopniowo, pod kontrolą personelu medycznego** lub z zastosowaniem małych porcji posiłków.

Węglowodany

Węglowodany stanowią najważniejszą grupę składników odżywczych i powinny pokrywać **45–75% dziennego zapotrzebowania energetycznego**.

Zaleca się spożywanie **4–6 bogatowęglowodanowych posiłków dziennie**.

Dieta przy obrzękach i wodobrzuszu

W przypadku występowania obrzęków i wodobrzusza dieta powinna być **uboga w sól**, co zmniejsza zatrzymywanie wody w organizmie.

Należy zwracać uwagę na etykiety produktów i unikać żywności przetworzonej, konserw mięsnych oraz produktów o wysokiej zawartości soli.

Ograniczenie ilości przyjmowanych płynów jest również istotne w prewencji obrzęków.

W przypadku braku tego typu objawów należy natomiast dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu.

Białko

Zawartość białka w diecie powinna pozostawać na poziomie standardowym.

W przypadku nietolerancji białka lub trudności z jego spożyciem zaleca się **konsultację lekarską** i ewentualną **zmianę źródła białka**.

Tłuszcze

Tłuszcze należy stosować **z umiarem**, zarówno roślinne, jak i zwierzęce. Dobrym wyborem są tłuszcze zawierające **kwasy tłuszczowe średniołańcuchowe (MCT)**, obecne m.in. w **oleju kokosowym**, który jest dobrze tolerowany przez osoby z chorobami wątroby. Zaleca się również stosowanie **oliwy z oliwek** jako podstawowego źródła tłuszczu, z ewentualnym dodatkiem MCT.

Dieta roślinna

Ze względu na dużą zawartość **argininy i błonnika pokarmowego**, które korzystnie wpływają na obniżenie stężenia amoniaku we krwi oraz zmniejszają ilość aminokwasów niemetabolizowanych, zalecane jest **ograniczenie spożycia mięsa** lub stosowanie **diety wegetariańskiej**.

Zalecenia dodatkowe

Dieta powinna opierać się na zasadach **diety lekkostrawnej**, z ograniczeniem:

- alkoholu,
- mocnej kawy i herbaty,
- ostrych przypraw,
- produktów wzdymających.

Techniki obróbki kulinarnej

Zalecane są:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie,
- pieczenie w folii lub pergaminie.

Całkowicie należy wykluczyć smażenie.

Zalecane i niezalecane produkty

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Pieczyw i produkty zbożowe	pieczywo pszenne, biszkopty, biały ryż, płatki owsiane, drobne kasze (manna, kuskus)	pieczywo żytnie, razowe, produkty cukiernicze, grube kasze (gryczana, pęczak)
Mięso, ryby	chude mięso drobiowe, chuda szynka, polędwica, chude ryby (dorsz, mintaj, sandacz, lin, morszczuk)	tłuste mięsa, szczególnie smażone i panierowane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa i owoce	warzywa młode, gotowane, rozdrobnione (buraki, marchew, kalafior, dynia, kabaczek, sałata, pomidor bez skórki), owoce: dojrzałe, bez pestek i bez skórki, gotowane lub przetarte	wzdymające: warzywa kapustne, cebula, nasiona roślin strączkowych. rzodkiew, papryka, ogórki, Owoce: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, suszone owoce i orzechy
Tłuszcze	łatwostrawne: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce: smalec, boczek, słonina
Napoje	woda niegazowana mineralna, rozcieńczone soki warzywne i owocowe, kompoty	alkohol, napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata
Przyprawy	koper, oregano, wanilia, kminek, majeranek, bazylia, cynamon	majonez, musztarda, pieprz, curry, chili
Desery	musy owocowe, miód, galaretki, budynie	wyroby cukiernicze, słodczyce, czekolada
Zupy	zupy przygotowane na wywarach z warzyw lub mięsa drobiowego bez skóry z dodatkiem chudego mleka lub jogurtu naturalnego.	tłuste zupy, wywary na kościach, zupy w proszku, a także gotowane z użyciem wzdymających warzyw (kapuśniak, grochowa, fasolowa). Nie należy dodawać śmietany do zup.

Bibliografia:

Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.). Dietetyka kliniczna. Wyd. 2025. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025.

Przygotowanie : Dział Żywienia –dietetyk mgr Aleksandra Wiśniewska