

Dieta wątrobowa to dieta lekkostrawna. Polega ona na przyjmowaniu produktów o niewielkiej zawartości błonnika oraz tłuszczów. Jest ona najczęściej zalecana osobom otyłym, cierpiącym na otłuszczenie wątroby oraz osobom z innymi poważnymi chorobami wątroby. Bardzo ważne jest restrykcyjne stosowanie się do diety. Wspomaga ona bowiem leczenie farmakologiczne.

Dieta wątrobowa – produkty zalecane

Dieta wątrobowa – co jeść przy chorej wątrobie? W diecie wątrobowej zaleca się gotowanie potraw lub pieczenie. Najzdrowsze jest gotowanie na parze. Do gotowania na parze nie potrzebujemy ani grama tłuszczu. Produkty zachowują substancje odżywcze oraz swój naturalny smak. **Zaleca się spożywanie następujących produktów:**

- pieczywo pszenne, suchary;
- chude mięso;
- jaja – tylko gotowane;
- chude ryby;
- zupy warzywne – bez tłustych mięs oraz śmietany;
- drobne kasze tj. manna, jaglana i kukurydziana, drobny makaron oraz ryż;
- kielki;
- płatki owsiane;
- owoce – wyliczając truskawki, poziomki, jagody, porzeczki, agrest, czereśnie, śliwki, arbuzy oraz ananasy;
- warzywa – wyliczając warzywa strączkowe oraz warzywa wzdymające tj. czosnek, cebula, kapusta, kalafior, rzodkiewka oraz papryka;
- przyprawy w postaci ziół np. koperek, pietruszka, majeranek, bazylija;
- oliwa z oliwy, olej słonecznikowy;
- dżemy, kisiele oraz galaretki;
- słaba herbata, naturalne soki owocowe oraz warzywne oraz napary z ziół.

Osoby mające problem z ułożeniem właściwej diety powinny skorzystać z pomocy dietetyka. W diecie nie może bowiem zabraknąć ważnych substancji odżywczych.

Jakich produktów nie należy spożywać stosując dietę wątrobową

W diecie wątrobowej należy wyeliminować produkty, które ogólnie uchodzą za niezdrowe. Są to **tłuste mięsa, konserwy, słonina, smalec, margaryna, słodcyce oraz wszelkiego rodzaju potrawy smażone.** Zakazane jest także spożywanie ciemnego pieczywa, mąki żytniej oraz razowej, grubych kasz oraz makaronów. Należy również zrezygnować z następujących dodatków:

- tłuste sery oraz ryby;
- tłuste mleko;
- podroby;
- olej rzepakowy;
- grzyby;
- ostre przyprawy;
- chrzan, musztarda oraz ocet;
- mocna kawa oraz herbata.

Przy diecie wątrobowej należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby nie sięgać po używki tj. alkohol i nikotyna.

Dieta wątrobowa – kto powinien ją stosować

Dieta wątrobowa jest zalecana przez lekarzy w przypadkach tj.:

- zapalenie wątroby – ostre i przewlekłe;
- otyłosczenie wątroby;
- marskość wątroby;
- toksyczne uszkodzenie wątroby.

Do chorób tych dochodzi na skutek niewłaściwej diety i odkładania się nadmiernej tkanki tłuszczowej, zatrucia pokarmowego, a także w związku z dużą ilością przyjmowanych leków. Głównym zadaniem wątroby jest oczyszczanie organizmu z nieczystości tj. toksyny, metale ciężkie, czy też pozostałości po lekach. Wątroba jest również odpowiedzialna za produkcję żółci, która odgrywa ogromną rolę w procesie trawienia. Magazynuje ona także niektóre witaminy, minerały oraz inne związki, które w razie potrzeby są oddawane do krwioobiegu. W momencie, gdy wątroba zaczyna niedomagać, możemy cierpieć na szereg dolegliwości tj. zmęczenie, senność, obniżenie ciśnienia krwi, niestrawność, utrata masy ciała, żółtaczka, a nawet padaczka. Specjalista na podstawie powyższych objawów jest w stanie stwierdzić, że cierpimy na dolegliwości związane z chorobą. Oprócz leków konieczna jest [dieta wątrobowa – żywieniemaznaczenie.pl](#) przygotowało szereg ważnych informacji dla osób, u których wskazane jest przejście na dietę wątrobową.

Dietę wątrobową warto wspomóc ostropestem – w postaci tabletek lub proszku. Sproszkowany ostropest możemy dodawać do posiłków. Konieczna może okazać się również **suplementacja witamina A, D, E i K**. Stosując dietę wątrobową należy pozostać w stałym kontakcie z lekarzem, który będzie monitorował przebieg leczenia.