

ŻYWIENIE W CHOROBAH WĄTROBY / Dieta

Opracowanie: dr n. med. Lucyna Pachocka, Kierownik Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

Produkty zalecane i przeciwwskazane		
GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
WARZYWA I OWOCE	warzywa gotowane, przetarte lub drobno posiekane surówki, ziemniaki, obrane ze skórki owoce bez pestek, dżemy niskosłodzone	warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), szparagi, czosnek, cebula, seler, duże ilości buraków, gruszek, śliwki, czereśnie
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne, płatki zbożowe błyskawiczne (owsiane, jęczmienne), drobne kasze (kukurydziana, manna, kuskus), biały ryż, drobny makaron, sucharki, biszkopty	pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze (pęczak, gryczana), płatki owsiane górskie, musli, pieczywo francuskie (rogaliki)
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	jeśli nie ma nietolerancji laktozy: chude mleko, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt odtłuszczony, sery twarogowe i homogenizowane o obniżonej zawartości tłuszczu	tłuste mleko, śmietana, śmietanka do kawy, mleko kondensowane, jogurty kremowe, sery twarogowe tłuste, sery żółte, pleśniowe, topione
JAJA	białko jaj, całe jaja (nie więcej niż 1 jajo dziennie)	żółtko jaj (szczególnie przy zastojach żółci)
MIĘSO I WĘDLINY	kurczak lub indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, chuda wołowina, dziczyzna, sarnina, konina, wędliny wysokiej klasy drobiowe lub wieprzowe nie przearomatyzowane tłuszczem (np. szynka, polędwica)	tłuste mięso wieprzowe, wołowe, kaczka, gęś, baranina, smażone mięsa w panierce, mielonka, pasztety, kiełbasy, salami, parówki, kaszanka
RYBY I OWOCE MORZA	gotowane lub pieczone ryby chude na przemian z tłustymi (np. dorsz, halibut, mintaj, morskusz, pstrąg, makrela, śledź, łosoś), ryby w galarecie	ryby smażone lub panierowane, krewetki, kalmary, małże, kawior
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	mleko sojowe (szczególnie przy nietolerancji laktozy)	fasola, groch, soczewica, soja pod każdą inną postacią
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, margaryna miękka (dobrej jakości) oraz masło w małych ilościach	margaryna twarda, smalec, słonina
NAPOJE	woda niegazowana, słabe napary herbaty, rozcieńczone soki owocowe lub warzywne, niskosłodzone kompoty, kawa (jeśli nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego)	całkowity zakaz spożywania alkoholu! napoje gazowane (np. cola), mocne napary herbaty
PRZYPRAWY	wszystkie łagodne i dobrze tolerowane przyprawy ziołowe i korzenne	pieprz, ostra papryka, papryczka chilli, przyprawa curry, ocet
DESERY I PRZEKĄSKI	galaretki, budynie na chudym mleku, musy owocowe, kisiele, biszkopty, miód naturalny	kremy, lody, budynie na tłustym mleku, torty, desery z dodatkiem masła czy śmietany, przemysłowe wyroby cukiernicze, batony, czekolada, orzechy

ZAŁECANA JEST TAKŻE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – każdego dnia należy uprawiać co najmniej 20 minut aktywności fizycznej o intensywności adekwatnej do stanu zdrowia i wydolności fizycznej.

Lagosa® 150mg

(Silybi mariani extr. siccum)

Ochrona wątroby¹

1 tabletka 2 x dziennie



Ważne wskazówki dietetyczne

- Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek) należy dodawać do gotowych potraw w bardzo ograniczonych ilościach
- Dozwolone warzywa należy spożywać w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia
- Ilość spożywanych owoców należy ograniczyć do 2 porcji dziennie
- Powinno się spożywać 2-3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie
- Należy znacznie ograniczyć spożycie tłustego mięsa i tłustych wędlin, natomiast ryby powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu
- Słodzycze należy ograniczyć do 1-2 małych porcji w ciągu tygodnia
- Należy ograniczyć sól i ostre przyprawy
- Należy bezwzględnie unikać alkoholu

Przykładowy jadłospis w przewlekłych chorobach wątroby w okresie wyrównania (1500 kcal)

POSILEK	NAZWA POTRAWY	NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ [G]	MIARA DOMOWA
I ŚNIADANIE	pieczywo pszenne/graham	pieczywo pszenne/ graham	80	2 kromki
	margaryna miękka	margaryna miękka	5	1 łyżeczka
	wędlina chuda	wędlina chuda	20	1-2 plasterki
	surówka z pomidorów	pomidor bez skórki i pestek	100	1 mały
		oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka
	herbata z mlekiem	mleko	150	¾ szklanki
II ŚNIADANIE	ciasto drożdżowe	ciasto drożdżowe	20	1 kawałek
	twarożek owocowy	twaróg chudy	80	2/3 kostki
		jogurt naturalny	20	2 łyżki
	napój b/c	banan	100	1 mały
OBIAD			250	szklanka
	zupa pomidorowa z ryżem	wywar	300	1,5 szklanki
		włoszczyzna b/pora	50	2 łyżki
		pieczona pierś z kurczaka z ziemniakami	200	1 duży
		ryż	15	1 łyżka
		gotowana marchewka	120	1 porcja
		ziemniaki	200	2-3 szt.
	napój b/c	marchew	100	1 szt.
PODWIECZOREK		oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka
	pieczone jabłko	jabłko	250	1 szklanka
		miód	150	1 średnie
	jogurt naturalny	jogurt naturalny	10	1,5 łyżeczki
KOLACJA	napój b/c		150	1 kubeczek
			250	szklanka
	pieczywo pszenne/graham	pieczywo pszenne/ graham	80	2 kromki
	cukinia zapiekana	cukinia	150	3-4 plasterki
	z mięsem i sosem pomidorowym	mięso chude	60	3 łyżki
		sos pomidorowy	50	3 łyżki
	herbata b/c	oliwa z oliwek	10	1 łyżka
			250	szklanka

¹ Charakterystyka Produktu Leczniczego

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Lagosa (*Silybi mariani extr. siccum*). **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowana zawiera 240,0 mg suchego ekstraktu z ostropestu plamistego (Frukt. *Cardui mariae*) odpowiadającego 150 mg sylimaryny w przeliczeniu na sylibinę. **Wskazania:** Stany po uszkodzeniach wątroby spowodowanych działaniem związków toksycznych; jako leczenie wspomagające w przewlekłych stanach zapalnych wątroby. **Przeciwwskazania:** Nie stosować przy nadwrażliwości na substancje czynne lub pomocnicze zawarte w produkcie. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Bodycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty. U/L/P/052018

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża twojemu życiu lub zdrowiu.