



Dijetoterapija kroničnih bolesti jetre

Dijetoterapija je važan dio liječenja osoba s bolestima jetre. Bolesti jetre su vrlo često povezane s nizom drugih komplikacija koje treba uzeti u obzir te je zato potrebno individualizirati prehranu. Dijetoterapija se razlikuje za akutne i kronične bolesti jetre i kod komplikacija bolesti jetre. Također osobe koje boluju od metaboličkih bolesti jetre moraju se pridržavati posebnih ograničenja u prehrani. Cilj dijetoterapije jetrenih bolesti je poštediti jetru koliko god je moguće i osigurati joj sve potrebno nutrijente kako bi se što brže i bolje regenerirala.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Jednostavni savjeti za poboljšanje prehrane

- Jedite 4-7 manjih obroka, uključujući i noćni obrok koji bi trebao biti bogat ugljikohidratima kao što je primjerice jogurt sa smanjenim udjelom masnoće i dvopek ili puding.
- Tijekom dana u najvećoj količini treba jesti namirnice biljnog porijekla kao što su žitarice (osobito cjelovite), voće i povrće.
- Glavni izvori bjelanjčevina u prehrani trebaju biti riba, jaja, obrano mlijeko i mliječni proizvodi, posni sir, zrnati sir, skuta, mahunarke i nemasno meso.
- Jelo je potrebno pripremati na jednostavan način bez dodatka ili uz minimalni dodatak ulja, kuhana, pripremljena na grill ili wok tavi ili pirjana u vlastitom soku. Također jela se mogu pripremati u pećnici na papiru za pečenje bez dodatka ulja. Ne preporučuje se pripremati jela sa zaprškom, jela pečena na velikoj količini ulja ili pržena jela te jela prelijevana grijanom masnoćom. Treba pripaziti na duljinu i temperaturu pripreme hrane kako bi nutritivna vrijednost namirnica ostala što očuvanija.
- Kad god je moguće birajte proizvode koji sadrže što manju količinu pesticida. Skidajte svu vidljivu masnoću s mesa, a voće i povrće jako dobro operite, po potrebi ogulite.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutak

Palenta sa svježim sirom, jogurtom i sjemenkama
lana, banana

10.00 Doručak

Sirutka

13.00 Ručak

Juha od mrkve i leće, pirjana puretina u umaku,
pire krumpir, zelena salata, marelica

16.00 Užina

Sok od mrkve, cikle i jabuke

19.00 Večera

Umak od mljevene junetine, špageti, kupus salata

21.00 Noćni obrok

Jogurt i dvopek

Osobe s kroničnim bolestima jetre, cirozom jetre i hepatitisom, najčešće dobro podnose pravilnu i uravnoteženu prehranu koja se preporučuje i zdravoj populaciji. Potrebno je obratiti pozornost na težinu i uznapredovalost bolesti i s time uskladiti prehranbene potrebe. Izuzetno je važno prehranom spriječiti kataboličke procese i pothranjenost odnosno prilagoditi jelovnik stupanju uhranjenosti. Ukoliko unos hrane na usta ne zadovoljava dnevne energetske potrebe, potrebna je primjena enteralnih pripravaka.

Popijte do dvije šalice dnevno čaja od metvice, matičnjaka, kamilice, sikavice ili zelenog čaja (osim kod restrikcije unosa tekućine). Mrkva, cikla, celer, maslačak, rukola, radič, blitva, špinat, raštika, artičoka i peršin imaju pozitivno djelovanje na jetra, neka se svakodnevno neke od navedenih namirnica nalaze na vašem tanjuru. Nemojte uzimati dodatke prehrani bez znanja svoga liječnika. Razgovarajte sa svojim liječnikom o dodacima prehrani koji bi mogli imati koristan učinak na vaš zdravstveni status.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Preporučeno

Umjereno

Izbjegavati

Žitarice i proizvodi od žita	Bijeli, crni i polubijeli kruh, dvopek, odstajali kruh, pečeni kruh, tjestenina, griz, palenta, proso, zob, ječam, riža, heljda.		Gotovi i pekarski proizvodi koji sadrže velike količine masti i šećera. Svježi, vrući kruh, dizana tijesta, kroketi i okruglice.
Voće	Zrelo voće u obliku kompota kašica, pečeno i voćni sokovi. Svježe oguljeno voće i smrznuto voće.		Konzervirano, suho, ušećereno voće, marmelade, prženo voće, neoguljeno, nezrelo i kiselo voće.
Povrće	Kuhano i pasirano povrće. Sok od povrća. Salate od povrća s limunovim sokom.		Prženo, pohano i ukiseljeno povrće.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi (manje od 2% mliječne masti), svježi posni sir, zrnati sir, skuta, sirutka, mlačenica.	Četvrt masni sirevi (15 - 25 % mliječne masti), mozzarella, vrhnje s 12 % m.m.	Punomasno mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, sirevi s visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoledi.
Meso, riba i morski plodovi	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, bijela morska riba.	Plava morska riba, plodovi mora (školjke, rakovi i glavonošci), krta/mršava svinjetina, govedina, teletina, janjetina.	Prženo, pohano i meso pripremljeno s puno masti; masna svinjetina, govedina, teletina i janjetina, iznutrice, piletina i puretina s kožicom, pržena riba.
Jaja	Tvrdo kuhana jaja, poširana jaja.		Pržena jaja i jaja pripremljena s puno masti.
Mahunarke	Mahune, grašak, grah, leća, slanutak, bob, soja pasirani u obliku raznih maneštri, variva i namaza.		Mahunarke pripremljene u varivu sa zaprškom, masnim mesom i s puno masti.
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buče, sezama, lana, suncokreta...		Ušećereno i usoljeno orašasto voće i sjemenke.
Ulja i masti	Maslinovo i bučino ulje.	Suncokretovo, repičino i ostala biljna ulja, meki margarin s nižim udjelom masti i bez trans masnih kiselina.	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, tvrdi margarin s visokim udjelom masti, majoneza, palmino i kokosovo ulje.
Juhe	Juhe od povrća i juhe od krtog mesa pripremljene s malo ulja i s malom količinom soli.		Juhe pripremljene od masnog mesa ili koje sadrže puno životinjskih masnoća, krem juhe od povrća pripremljene s punomasnim mlijekom ili vrhnjem.
Napitci	Izvorska voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi, svježe cijeđeni voćni sokovi	Mineralna voda.	Zaslađeni gazirani i negazirani napitci, zaslađeni vitaminski napitci u prahu, alkoholna pića, crna kava i crni čaj.
Slatkiši		Smrznuti jogurt i domaći voćni sladoled pripremljeni od obranog mlijeka, voćni frape i voćna salata sa svježim sirom, biskvit, griz i riža na mlijeku, puding	Industrijski proizvedeni keksi, kolači, mliječna čokolada, bomboni, pite, krofne i ostale proizvodi koji sadrže puno šećera, jaja, punomasnog mlijeka, margarina, maslaca, vrhnja ili kokosa.
Začini	Cimet, kurkuma, peršin, kim, lan, sezam, lovor, anis, muškati oraščić, razblaženi sok limuna.	Sol, razblaženi jabučni ocat, protisnuti češnjak, metvica, vlasac.	Papar, češnjak, luk, paprika, senf, hren, alkoholni ocat.
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje.	Pečenje, ali pripaziti na količinu ulja koja se dodaje (koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje).	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja.

* Hranu birati prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.

*Nemojte zaboraviti: Niti s hranom u kategoriji Preporučeno ne treba pretjerivati!