



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W MARSKOŚCI WĄTROBY

**Marskość wątroby powstaje na skutek uszkodzenia jej mięszu polegającym na zwyrodnieniu lub martwicy hepatocytów w połączeniu z rozrostem tkanki łącznej.**

### Zalecenia żywieniowe:

- Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych poprzez utrzymanie diety niskotłuszczowej.
- Zaleca się spożywanie 4-6 niezbyt obfitych posiłków na dobę z zachowaniem późnowieczornej bogatowęglowodanowej przekąski.
- Niezależnie od czynników wywołujących marskość wątroby wymagana jest abstynencja alkoholowa
- Dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość energii. Z progresją schorzenia rośnie zapotrzebowanie energetyczne chorego - dieta powinna uwzględniać nie tylko kondycję wątroby, ale także zapobiec wystąpieniu niedożywienia.
- Absolutnie odradza się stosowania rygorystycznych kuracji odchudzających z gwałtownym ubytkiem masy ciała. Po pierwsze, dają one bardzo nietrwałe efekty i prowadzą wręcz do przyrostu masy ciała z odbicia, tzw. efektu jo-jo. Po drugie, mogą doprowadzić do ciężkiego uszkodzenia wątroby. Idealne byłoby systematyczne odchudzanie we współpracy z dietetykiem klinicznym.

Dla utrzymania prawidłowego stanu odżywienia kluczowe jest odpowiednie stymulowanie tkanki mięśniowej przy pomocy adekwatnej aktywności fizycznej, dopasowanej do możliwości i potrzeb chorego. Systematyczne wykonywanie wysiłku fizycznego wywołuje szereg zmian w budowie i czynnościach nie tylko samych mięśni, ale również w innych narządach ciała przyczyniając się do redukcji ryzyka lub opóźnienia sarkopenii. To stan, w którym pomimo pozornie prawidłowej masy ciała, mamy do czynienia z utratą i niejako zastąpieniem tkanki mięśniowej dużą ilością tkanki tłuszczowej. Czego efektem jest osłabienie, upośledzenie wykonywania codziennych czynności, samoobsługi, utratę wytrzymałości, spadek wydolności organizmu, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia aktywności fizycznej i dalszej utraty masy mięśniowej.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

U pacjentów z wyrównaną marskością wątroby zapotrzebowanie energetyczne wynosi 25-35 kcal/kg masy ciała/dobę energii pozabiałkowej, a zapotrzebowanie na białko przyjmuje się 1-1,2 g/kg masy ciała/dobę. Natomiast u chorych z zaawansowaną marskością wątroby, z postępującym niedożywieniem i bez objawów encefalopatii wątrobowej, całkowita podaż energii powinna wynosić 35-42 kcal/kg masy ciała, w tym 1,2-1,5 g/ kg masy ciała, z głównie pełnowartościowym białkiem, które stymuluje procesy odnowy komórek i tkanek.

- ☒ Podaż w diecie odpowiedniej ilości węglowodanów 300-400g /dobę. W przypadku pacjentów z insulinoopornością lub cukrzycą, należy ograniczyć produkty o wysokim indeksie glikemicznym jak słodkie napoje, alkohol, niektóre owoce (banany, winogrono), a także pieczywo i makarony pszenne z ziaren oczyszczonych.
- ☒ Należy maksymalnie ograniczyć produkty cukiernicze i tłuszcze zwierzęce.
- ☒ W diecie powinny dominować warzywa i owoce – 5 porcji dziennie, optycznie zajmując 3/4 powierzchni talerza i być możliwie różnokolorowe.

**Bardzo ważna jest higiena spożywanych posiłków, w szczególności osoby po przebytych infekcjach wirusowych wątroby powinny mieć na uwadze świeżość żywności, warzywa i owoce należy dokładnie myć przed spożyciem.**

Dieta może ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta:

- Przy upośledzonym wydzielaniu żółci, należy ograniczyć tłuszcz nawet do 20 g dziennie.
- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości.
- W przypadku chorych ze współistniejącą niewydolnością trzustki może dochodzić do pogorszenia tolerancji zalecanej ilości tłuszczu i wystąpienia objawów takich jak: odbijanie, wzdęcia, biegunki tłuszczowe.

Należy ograniczyć podaż tłuszczu w przypadku zaburzeń jego trawienia i wchłaniania, jednak nie można ich całkowicie wyeliminować z diety, gdyż zapobiegają wystąpieniu niedoborów witamin A, D, E, K. Powinny w przeważającej części być dostarczane z produktów roślinnych (oleje roślinne, orzechy) i ryb (2-3 razy w tygodniu). Warto jednak wspomnieć, że jeśli tłuszcze są dobrze tolerowane, nie powinno się redukować ich ilości w diecie, nie dotyczy to jedynie pacjentów z ciężką niewydolnością choroby i cholestazą.



Wtedy należy ograniczyć podaż tradycyjnych tłuszczów i rozważyć suplementację średnio łańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT - Medium Chain Triglycerides).

Ograniczenia dietetyczne mogą spowodować nie tylko niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, ale także zmniejszone stężenie wapnia oraz witaminy z grupy B, głównie witaminy B1 (głównie przez marskość wywołaną nadmiernym spożyciem alkoholu).

W przypadku występowania takich dolegliwości jak wzdęcia, biegunki zaleca się ograniczenie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, np. pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, ziarna, orzechy, surowe warzywa i owoce. Ograniczyć należy także produkty wzdymające, takie jak czosnek, cebula, warzywa kapustne i strączkowe.

W przypadku pacjentów z dużym niedożywieniem, pojawiającym się w przebiegu postępującej marskości wątroby, prawidłowo zbilansowana dieta nie wystarczy do pokrycia zapotrzebowania na wszystkie niezbędne makro- i mikrośkładniki. W takich sytuacjach zaleca się suplementację doustnymi preparatami odżywczymi typu ONS, które charakteryzują się wysoką gęstością energetyczną.

#### Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w rękawie, folii przezroczystej lub w naczyniu żaroodpornym
- 

tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo z mąki pszennej. Kasze i ryż: drobne kasze jak manna, kuskus, ryż biały. Makarony z mąki pszennej. Płatki: owsiane, kukurydziane.	Pieczywo pełnoziarniste, razowe. Kasze i ryż: grube kasze jak pęczak, gryczana, ryż brązowy, dziki. Makarony ze zbóż z pełnego przemiału	Rogaliki francuskie, pieczywo cukiernicze



	Biszkopty i sucharki		
<b>Warzywa</b>	Warzywa z wody, duszone, pieczone, bez skórek i pestek, bez zasmażek na surowo. Marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, szpinak, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszka, koperek, młode warzywa, dynia	Kalafior, brokuł, warzywa kapustne, cebula	Warzywa z zasmażkami, warzywa smażone, z majonezem. Rzodkiewka, ogórek, papryka, szczypior
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>		Młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek (zależnie od indywidualnej tolerancji)	Bób, fasola, ciecierzycy, soja, soczewica
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane lub pieczone, w formie przecierów, musów i dżemów bez pestek		Owoce konserwowe, słodzone, desery owocowe z bitą śmietaną, owoce w czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone. Czereśnie, gruszki, śliwki, agrest
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree		Smażone z tłuszczem frytki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>Jaja</b>	Białko jaja, jajecznicą z białek jaj na parze, omlety	Całe jajka	Smażone z tłuszczem frytki, chipsy, placki ziemniaczane
	Jogurt naturalny,		Tłuste mleko i śmietana,



<b>Mleko i produkty mleczne</b>	kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane		sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage, sery żółte
<b>Mięso i przetwory</b>	Mięso: kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika i cielęciny, w mniejszych ilościach chude części wołowiny. Wędliny: szynka, schab, polędwica, filet. Ryby: ryby z niską zawartością tłuszczu jak dorsz, mintaj, sola, pstrąg	Ryby: ryby ze średnią i wysoką zawartością tłuszczu jak makreła, śledź, łosoś.	Mięso: schab karkowy, boczek, golonka, słonina, baranina, wołowina, kaczka, gęś. Wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kielbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety. Surowe mięso i ryby: tatar, sushi. Konserwy mięsne, rybne
<b>Tłuszcze</b>		Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na surowo)	Świeże masło, twarde margaryny, miękkie margaryny do smarowania, smalec, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy
<b>Desery</b>	Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty i ciasto drożdżowe bez żółtek, miód		Torty, ciasta z kremem, ciasto francuskie, faworki, czekolady, batony, lody
	Łagodne, koperek, natka pietruszki,		Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki



<b>Przyprawy</b>	szczypiorek, sok z cytryny, majeranek, bazylią, wanilia, cynamon		przypraw np. wegeta, chrzan, musztarda, pieprz, sól, majonez
<b>Zupy</b>	Zupy krem lub w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa, kleiki		Zupy zaprawiane śmietaną, zasmażkami, tłuste rosoly, zupy w proszku, kapuśniak, grochówka, fasolowa
<b>Sosy</b>	Delikatne, o łagodnym smaku, zagęszczone mlekiem i mąką np. sos koperkowy		Zupy zaprawiane śmietaną, zasmażkami, tłuste rosoly, zupy w proszku, kapuśniak, grochówka, fasolowa
<b>Napoje</b>	Herbata, woda mineralna niegazowana, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane, kakao

Ważna jest regularna aktywność fizyczna – 30-45 minut dziennie, do lekkiego zmęczenia, np. energiczny spacer (np. nordic walking), rower, basen, bieganie, gry zespołowe. Osoba prowadząca siedzący tryb życia, nawet pozornie szczupła, może mieć niską masę mięśniową, a stosunkowo dużą zawartość tkanki tłuszczowej trzewnej o niekorzystnym działaniu na organizm.

### Modyfikacje diety przy współistniejących schorzeniach

- Żylaki przełyku wymagają modyfikacji diety, unikania surowych i twardych warzyw i owoców, twardego pieczywa, produktów bogatych w błonnik. W przypadku problemów z zaspokojeniem zapotrzebowania kalorycznego należy rozważyć podanie doustnych suplementów pokarmowych. Dodatkowo zaleca się zmianę konsystencji posiłków na miękkie, papkowate oraz zaleca się, by miały one umiarkowaną temperaturę.



- Wodobrzusze -ważnym elementem w leczeniu wodobrzusza jest odpowiedni poziom mikro- i makroskładników m.in. ograniczenie podaży sodu. Sód uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej i kwasowo-zasadowej oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych i mięśniowych. Ponadto bierze udział w procesie wchłaniania składników pokarmowych (transport białek i węglowodanów, a także wpływa na prawidłowy proces krzepnięcia krwi). W związku z wodobrzuszem, należy zwrócić uwagę, czy przyjmowane przez Pacjenta suplementy są niskosodowe.

Rezygnacja z produktów bogatych w sód pozwala usunąć zbędny nadmiar wody z organizmu.

W niektórych poważnych problemach zdrowotnych zaleca się wyeliminowanie z menu nie tylko żywności zawierającej sól, ale także limitowanie spożycia produktów naturalnie zawierających sól, takich jak chociażby pełnotłuste produkty mleczne czy niektóre warzywa (buraki, marchew, seler). Osoby będące na diecie niskosodowej powinny również zwracać uwagę na zawartość sodu w wodach mineralnych i wybierać te niskosodowe, czyli zawierające nie więcej niż 20 mg sodu na litr (np. Ustronianka, Kinga Pienińska, Nałęczowianka).

Ważnym elementem wspomagającym leczenie wodobrzusza jest czytanie etykiet produktów spożywczych i zwracanie szczególnej uwagi na produkty zawierające następujące substancje dodatkowe:

- - E621 – glutaminian sodu (wzmacniacz smaku, składnik zup w proszku, sosów, - przypraw)
- - E211 – benzoosan sodu (konserwant występujący w przetworach owocowych i warzywnych, konserwach rybnych, napojach gazowanych),
- - E250 – azotyn sodu (konserwant dodawany w produkcji wędlin i wędzonych przetworów mięsnych),
- - E331 – cytrynian sodu (regulator kwasowości stosowany do produkcji dżemów, napojów i przetworów mlecznych)
- - E500b – wodorowęglan sodu (inaczej: soda oczyszczona, podstawowy składnik proszku do pieczenia).

