

DIJETA KOD MASNE JETRE (STEATOZE)

Debljina i alkohol najčešći su uzroci nakupljanja masti u jetri. Mast potiskuje normalnu građu jetrenih stanica. Neumjerenost u hrani i piću tjera jetru na "prekovremeni" rad, a umorna i masna jetra nije jednako učinkovita u detoksikaciji štetnih tvari kao zdrava jetra.

Najbolji način liječenja je izbjegavanje alkohola, pravilna i uravnotežena prehrana. Preporučuje se reducijska dijeta koja podrazumijeva izbjegavanje masne i pržene hrane, te gaziranih i zaslađenih pića.

Preporuke za osobe oboljele od masne jetre:

- smanjenje tjelesne mase uz povećanje tjelesne aktivnosti (3 puta tjedno po 45 minuta),
- izbjegavanje zasićenih masnih kiselina (keksi, krekeri, kolači, pekarski proizvodi, brza hrana, pržena i pečena hrana, masnoće životinjskog podrijetla),
- u prehranu uključiti maslinovo, sezamovo i bučino ulje,
- u prehranu uključiti ribu, lanene i chia sjemenke,
- povećajte unos prehrambenih vlakana (povrće i voće),
- izbjegavajte i ograničite unos šećera,
- izbjegavajte gazirana i zaslađena pića,
- osvježenje potražite u soku od cijedene naranče, grejpa, jer potiče bolji rad jetre,
- alkohol je strogo zabranjen.

Namirnice koje imaju pozitivan učinak na masnu jetru:

- sikavica (pripravci od sjemenki povoljno utječu na masnu jetru),
- sok od svježe mrkve i cikle,
- salata od maslačka,
- tamno zeleno povrće (radič, rukola i raštika i sl.),
- peršin (čaj od listova, sok od korijena i dodatak jelima),
- artičoka (smanjuje razinu masnoća i kolesterola u krvi).

Namirnice koje se preporučuju i ne preporučuju konzumirati:

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Juhe od nemasnog mesa, povrća i ribe s ukuhanom sitnom tjesteninom, rižom ili krupicom – juhe pripremati bez zaprške	Masne juhe, juhe od kupusa, juhe od suhog mesa i industrijske gotove juhe
MESO	Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom soku, kuhano ili pečeno u foliji ili vrećici za pečenje (teletina, junetina, kunić, bijelo meso peradi bez kože)	Pržena i pohana mesa, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve, masno svinjsko i juneće meso
RIBA	Bijela riba kuhana ili pečena u foliji ili vrećici za pečenje (brancin, oslić, škarpina i sl.)	Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, lignje, dagnje, rakovi
JAJA	Tvrdo kuhana jaja	Pržena i pečena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko 1% m.m., posni svježi sir, jogurt light, sirutka, probiotik i ostali fermentirani mliječni proizvodi	Punomasno mlijeko, zreli, dimljeni i masni sirevi, kiselo vrhnje
KRUH I ŽITARICE	Bijeli i crni kruh, dvopek, toast, sve vrste tjestenine, valjušci, pšenična i kukuruzna krupica, riža	Svježi vrući kruh i peciva, dizana tijesta i kroketi
POVRĆE I SALATE	Krumpir (kuhani, pire, valjušci), špinat, blitva, tikvice, korabica, cvjetača, brokula, mrkva, svježa rajčica, pasirani grah, grašak i mahune, mlada salata sa limunovim sokom (cikla, zelena salata, matovilac, maslačak i radič)	Paprika, kupus, hren, poriluk, kiseli kupus, krastavci, kelj, konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir
VOĆE	Zrelo i oljušteno svježe voće (jabuke, banane, breskve, naranče), kompoti, kašice, marmelada, džem, voćni frape	Neoguljeno, nedozrelo voće, grožđe, ogrozd, ribiz, šljive, dunje, orasi, lješnjaci, bademi, konzervirano voće
MASNOĆE	Maslinovo ulje, bućino ulje	Svinjska i i druge životinjske masti, majoneza i maslac
SLASTICE	Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, keksi bez maslaca, voćni kolači, med od kestena	Kolači s puno nadjeva, pržena i dizana tijesta, torte s kremama, orasima i bademima
PIĆA	Blagi biljni čajevi (kamilica, matičnjak, metvica, sikavica), šipak, negazirana pića, voćni sokovi od svježeg voća	Crni čajevi, crna kava, pivo, vino, žestoka alkoholna pića, gazirani sokovi
ZAČINI	Limunov sok, sol umjereno, peršin, ružmarin	Crveni luk, senf, hren, alkoholni ocat, začinska paprika

Primjer tjednog jelovnika:

DIJETA KOD MASNE JETRE (STEATOZE)				
	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PONEDJELJAK	Bijela kava (cikorijska) svježi posni sir kruh	Kompot od jabuke	Juha od junetine junetina kuhana riža kuhana bešamel umak	Varivo krumpir s mrkvom kruh
UTORAK	Čaj od kamilice med (40g) kruh	Banana	Juha od piletine piletina pirjana krumpir pire salata od mrkve	Mljevena junetina pirjana tarana salata od cvjetače
SRIJEDA	Mlijeko žuti žganci kruh	Sok od cijedene naranče	Varivo od miješanog povrća s purećim mesom kruh	Rižoto od piletine salata od cikle
ČETVRTAK	Čaj od šipka marmelada (40g) kruh	Kompot od breskve	Juha od junetine tjestenina s mljevenom junetinom salata od maslačka	Pileći ujušak s noklicama kruh
PETAK	Čaj od kamilice griz na mlijeku	Sok od cikle i mrkve	Juha od povrća kuhani file oslića pirjani krumpir s mrkvom i cvjetačom	Žganci sa sirom probiotik
SUBOTA	Bijela kava (cikorijska) kuhano jaje kruh	Kompot od jabuke	Juha od kosti piletina pirjana u soku riža pirjana salata od cikle	Tijesto sa krumpirom jogurt light
NEDJELJA	Čaj od šipka riža na mlijeku	Sok od cijedene naranče	Juha od povrća junetina pirjana mlinci salata od radiča	Kuhano bijelo meso riža s mix povrćem