



# UWAGA – stłuszczone wątroba!

## Zalecenia dietetyczne

- 1** Cudowna dieta nie istnieje, a wiele kuracji rekomendowanych jako takie może spowodować rozwój powikłań otyłości, m.in. stłuszczenia wątroby lub postępu uszkodzenia wątroby.
- 2** Zamiast kolejnej diety wprowadź trwałą zmianę nawyków żywieniowych.
- 3** Zaczynaj od zmiany produktów na składniki lepszej jakości. Pozwoli to jeść ich więcej, przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniej ilości kalorii, i zapobiegnie odczuwaniu głodu.
- 4** Ogranicz spożycie cukrów prostych:
  - nie dosładzaj napojów i pokarmów, nie pij słodzonych napojów gazowanych;
  - ogranicz spożycie słodczy do 2 razy w tygodniu – jedna czekoladka, cukierek lub małe ciastko;
  - ogranicz spożycie owoców (w tym soków owocowych) do maksymalnie 300 g dziennie; fruktoza (cukier owocowy) to też cukier prosty, dlatego nie można zastąpić cukru miodem; cukrem prostym jest również ksylitol.
- 5** Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu. Pamiętaj, że piwo to też alkohol.
- 6** Jeżeli bardzo brakuje Ci słodkiego smaku, używaj niskokalorycznych substancji słodzących (np. aspartam lub stewia) i produktów, w których zastąpiono nimi cukier.
- 7** Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych:
  - nie jedz masła i śmietany;
  - nie jedz mielonych wędlin;
  - nie używaj smalcu;
  - nie smaż na tłuszczu;
  - unikaj lodów i słodczy;
  - spożywaj tylko chudy nabiał.
- 8** Zwiększ spożycie ryb, ale nie smaż ich i nie używaj panierek.
- 9** Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego:
  - każdego dnia uzupełniaj główny posiłek pieczywem razowym lub graham, razowym makaronem, kaszą lub brązowym ryżem;
  - spożywaj minimum 500 g warzyw dziennie;
  - 2–3 razy w tygodniu jedz fasolę, groch lub zielony groszek.

