

Vhodné režimové opatrenia pri pečeňovej diéte



Strava je základ zdravia pečene, no nestačí – ovplyvňujú ju denné návyky a životný štýl.



Spánok a biologické hodiny pečene

Pečeň najviac pracuje v noci, potrebuje pokoj na regeneráciu. Nedostatok spánku či pónocovanie ju oslabujú. Doprajte si 7 – 8 hodín spánku denne.



Vedeli ste, že: Podľa biologických hodín je pečeň najaktívnejšia medzi 1:00 hod. a 3:00 hod. v noci. Vtedy intenzívne čistí krv, preto je vhodné nepreťažovať ju večerným vyjedaním a alkoholom.



Pitný režim

Pitný režim je kľúčový. Pite čistú vodu, nesladené bylinkové a ovocné čaje. Vyhýbajte sa sladeným nápojom a alkoholu. Ideálne množstvo vody je 2 – 2,5 litra denne v závislosti od hmotnosti.



Pohyb a fyzická aktivita

Pohyb podporuje metabolizmus, funkciu pečene a znižuje riziko jej stukovatenia. Stačí rýchlá chôdza, plávanie, bicykel či ľahké cvičenie, aspoň 30 minút denne, ideálne na čerstvom vzduchu.

Pečeň – tichý strážca nášho zdravia

Pečeň je najväčší orgán tela, plní vyše 500 životne dôležitých funkcií. Neustále čistí krv, spracúva živiny a detoxikuje organizmus.

Najdôležitejšie funkcie pečene:

- › **detoxikácia:** odstraňuje z tela škodlivé látky – alkohol, lieky, chemikálie, produkty metabolizmu
- › **tvorba žlče:** žlč je nevyhnutná na trávenie tukov
- › **skladovanie energie:** premieňa cukry na glykogén a ukladá ho ako zásobu energie
- › **tvorba bielkovín:** produkuje krvné bielkoviny, ako albumín (hlavná bielkovina krvi) a faktory zrážania
- › **podpora imunitného systému**



Nedodržiavanie lekárskeho rady či diéty môže zhoršiť zdravotný stav.

Dôsledky nedodržiavania racionálnej diéty:



- › zvyšovanie množstva tuku v pečeni (stukovatenie/steatóza)
- › pretrvávajúci zápal a jeho zhoršovanie
- › zápal pečene a tuhnutie/tvorba väziva s prechodom do pokročilých štádií choroby – fibróza, cirhóza
- › poruchy trávenia
- › únava, slabosť a celková vyčerpanosť
- › slabší účinok liekov alebo ich hromadenie v tele
- › zvýšené riziko krvácania (nižšia zrážanlivosť krvi)
- › oslabenie/poruchy imunity
- › vznik ožltnutia (žltacka a porúch trávenia tukov)
- › riziko zlyhania pečene – stav ohrozujúci život

Leták odborne pripravili:

Nutričná terapeutka: Ing. Katarína Chomová
Odborná spolupráca: MUDr. Marek Rác, PhD.



Pečeň pod kontrolou

Jednoduché, chutné a zodpovedné stravovanie pre zdravšiu pečeň



SLOVENSKÝ
PACIENT

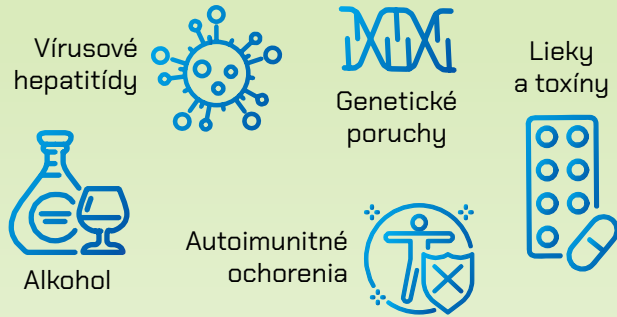


wörwag
PHARMA

Štádiá ochorení pečene

Ochorenia pečene často prebiehajú bez príznakov – môžu začínať steatózou, prechádzajú do hepatitídy (zápalový proces) a môžu viesť k cirróze či zlyhaniu pečene.

Príčiny poškodenia pečene:



Princípy pečenej diéty

Pečeňová diéta odbremenuje pečeň, aby sa mohla regenerovať a plniť svoje funkcie.

Základné zásady stravovania pri pečenej diéte

- **Nízky obsah tukov** (hlavne živočíšnych) – konzumujte max. 50 – 70 g denne
- **Kontrolovaný príjem bielkovín** – bielkoviny podporia regeneráciu pečenej tkaniva
- **Dostatočný príjem sacharidov** – zamerať by ste sa mali najmä na komplexné sacharidy
- **Mierne obmedzenie soli** – max. 4 – 6 g denne, ochucujte jedlo viac bylinnými koreniami (bez konzervantov)
- **Vylúčte dráždivé pochutiny** – pikantné korenie, údeniny, perlivé nápoje, káva, alkohol



Vedeli ste, že: Medzi najčastejšie príznaky ochorenia pečene patrí únava, nechutenstvo, začervenanie pokožky a očných bielok, svrbenie pokožky a zväčšenie brucha.

Aké potraviny sú dobré pre pečeň a ktoré treba vynechať?



Odporúčané potraviny

Chudé mäso (kuracie, morčacie, kráľčie, teľacie mäso)
Čerstvé chudé ryby
Varené vajcia alebo bielky
Nízkoenergetický tvaroh, jogurt, kefir (neochutený, bez pridaného cukru)
Mlieko s obsahom tuku (1 – 2 %)
Mrkva, cuketa, brokolica, tekvica, špenát, hlávkový šalát, ružičkový kel, dusená zelenina všetkých druhov
Jablká, banány, broskyne, hrušky, melón, marhule
Celozrnné obilniny (ovsené vločky, pohánka, quinoa, ryža, pšeno, celozrnný chlieb a pečivo), zemiaky, batáty
Rastlinné oleje (olivový, ľanový, repkový, slnečnicový)
Avokádo, orechy (v malom množstve), semenka, kvalitné oleje
Fazuľa, šošovica, cícer, hrach (v primeranom množstve a dobre uvarené)
Čistá voda, nesýtená minerálna voda, neochutené bylinkové čaje, nesladené zelené čaje
Prírodné sladidlá (stévia, med v malom množstve, erytritol, xylitol)
Mierne množstvo soli, bylinky (bazalka, tymian, petržlen)



Vedeli ste, že: Stravu je vhodné tepelne upravovať varením, dusením, prípravou v pare alebo pečením na sucho. Vylúčte vyprážanie a grilovanie, uprednostnite beztukovú prípravu stravy v teplovzdušnej fritéze.



Neodporúčané potraviny

Tučné mäso (bravčové, kačacie, husacie, údené mäso), vyprážané mäso
Údené a mastné ryby (ryby v oleji)
Pražené vajcia (volské oko)
Plnotučné mliečne výrobky (syr, smotana, plnotučné mlieko)
Sladené a ochutené mliečne nápoje
Kyslé a nadúvajúce zeleniny (kapusta, strukoviny, cibuľa, cesnak), konzervovaná alebo príliš slaná zelenina
Citrusové ovocie (pomaranče, grapefruity), sušené ovocie s pridaním cukru
Biela múka a výrobky z nej, pšeničné cestoviny, sladké pečivo – zákusky, koláče, lístkové pečivo
Živočíšne tuky (maslo, bravčová, husacia, kačacia masť)
Margaríny a rafinované rastlinné oleje (so sójou, palmový olej)
Strukoviny konzervované s nadmerným množstvom soli
Sladené nápoje, energetické nápoje, alkohol, káva, džúsy, ovocné šťavy, ochutené minerálne vody
Cukor, biely a hnedý cukor, umelé sladidlá (aspartám, sacharín)
Štiplavé korenia – kajenské, čierne, kari, chilli korenie, zázvor

Jedálniček pre zdravú pečeň na 1 deň



Takáto strava je vyvážená, nezatťažuje trávenie a podporuje regeneráciu pečene. Jedzte pomaly a pravidelne menšie porcie.



Raňajky [7:00 hod.]

Ovsená kaša s banánom a škoricou, jemne sladená medom. Bylinkový čaj (napr. púpavový/mäťový).



Desiata [10:00 hod.]

Biely nízkoenergetický jogurt s jablkom a lyžicou pomletých ľanových semienok.



Obed [13:00 hod.]

Dusené morčacie prsia ochutené bylinkami, zemiakové pyré s kvapkou olivového oleja, dusená mrkva a hrášok. Pohár nesýtenej minerálky.



Olovrant [16:00 hod.]

Jabĺko alebo hruška a dva grahamové sucháre.



Večera [18:30 hod.]

Celozrnné cestoviny s tvarohom a kvapkou repkového oleja, posypané pažitkou. Feniklový čaj.



Druhá večera [ak je hlad, cca 20:00 hod.]

Malá porcia zeleninovej polievky alebo krajec celozrnného chleba s cottage cheese.

Odporúčanie: stravu by ste mali konzumovať najneskôr 2 až 3 hodiny pred spaním.



Pozor: Vynechajte ultra-spracované potraviny – priemyselné jedlá a nápoje s prídavnými látkami, s málo prirodzenými surovinami, upravené prevažne kvôli chuti a trvanlivosti.