

Stukovatenie pečene – diétne a režimové opatrenia

Pečeň je orgán, ktorý filtruje krv (**zneškodňuje jedovaté látky** a vedľajšie produkty metabolizmu). V pečeni prebieha metabolizmus bielkovín, produkcia žlče a látok zabezpečujúcich správne trávenie tukov a vstrebávanie v tukoch rozpustných vitamínov A,D,E,K. Pečeň produkuje a uskladňuje glykogén (zásobná forma sacharidov), podieľa sa na imunitných reakciách, zrážaní krvi, termoregulácii a zabezpečuje mnohé ďalšie nenahraditeľné funkcie organizmu.

Kedy hovoríme o stukovatení pečene?

Stukovatenie (steatóza pečene) je chorobný proces pri ktorom dochádza k nadmernému hromadeniu tukov v pečeni.

O alkoholovej steatóze pečene sa hovorí ak je preukázaná príčinná súvislosť s rizikovou konzumáciou alkoholu (tvrdý alkohol, likéry, víno, pivo). Riziku **vzniku nealkoholovej steatózy pečene** sú vystavení častejšie muži, pacienti s obezitou, vysokým tlakom krvi, cukrovkou druhého typu, poruchou metabolizmu tukov, vyšším vekom, chronickými infekciami ako hepatitída typu C, HIV. V rozvoji tohto stavu hrá úlohu aj nesprávna životospráva, strava bohatá na rafinované cukry, tuky a genetika.

Prečo je nebezpečné stukovatenie pečene?

Nealkoholová steatóza pečene je v súčasnosti najčastejšie diagnostikované ochorenie pečene. Podľa dostupnej odbornej literatúry približne u 25% percent celosvetovej populácie sa predpokladá výskyt nealkoholovej steatózy pečene. To znamená, že sa tento stav týka takmer každého štvrtého človeka. Tukové kvapôčky sa hromadia a vypĺňajú pečeňové bunky pričom postupne dochádza k zápalovým zmenám v pečeni (steatohepatitída). V ďalšom priebehu sa nahrádza pečeňové tkanivo väzivom (fibróza). Posledným štádiom je cirhóza pečene (vážne zjazvenie pečene a poškodenie funkcie pečene).

Ak sa stukovatenie pečene zistí včas a pacient dodržiava diétne a liečebné opatrenia, prognóza je veľmi dobrá, a prechod do rozvoja pečeňovej cirhózy nemusí nastať vôbec. Stukovatenie pečene, narozdiel od

cirhózy pečene, je stav zvrátiteľný. Cirhóza pečene zároveň predstavuje riziko vzniku rakoviny pečene.

Je dôležité vedieť, že stukovatenie pečene nemusí mať žiadne, prípadne len nenápadné klinické prejavy (únava, znížená výkonnosť, plynatosť, nechutenstvo).

Diétne a režimové opatrenia

Obmedziť celkový príjem sacharidov, preferovať sacharidy s nízkym glykemickým indexom (celozrnné cestoviny a chlieb, ovsené vločky, obilniny ako pohánka, kuskus, bulgur, krúpy). Nevhodne sú rafinované cukry (biely cukor, pečivo z bielej múky, múčniky, sušienky, sladkosti, šišky a pod.). Pozor na **fruktózu**, ktorá sa nachádza vo forme fruktózového sirupu ako sladidlo v nealkoholických nápojoch a cukrárenských výrobkoch, pretože podporuje ukladanie tuku v pečenej bunkách.

Z bielkovín uprednostňovať rastlinné bielkoviny pred živočíšnymi (fazuľa, hrach, šošovica, sója, cícer). Z mäsa je vhodné preferovať biele mäso, hydinu bez kože, teľacie, mladé jahňacie, králičie, chudé sladkovodné a morské ryby. Menej vhodné je bravčové a hovädzie mäso, hus, kačka. Neodporúčajú sa údeniny, salámy, paštéty, konzervy, zabíjačkové špeciality. Preferovať nízkotučné mliečne výrobky (mlieko, jogurt, syry obsahujúce menej ako 30% tuku v sušine), acidofilné mlieko, kefír, ovčí syr. Neodporúča sa príjem plnotučných mliečnych výrobkov, smotany, tavených a plesnivých syrov, majonéz, dresingov, omáčok.

Redukovať celkový príjem tukov (menej ako 30% denného príjmu energie). Využívať rastlinné oleje lisované za studena (olivový olej, tekvicový olej, ľanový olej) bez tepelnej úpravy.

Dbáť na príjem omega 3, omega 6 mastných kyselín (ryby 2 x týždenne, rybí tuk, morské plody, chia, ľanové, tekvicové semiačka, avokádo, nepražené a nesolené slnečnicové semiačka pre vysoký obsah vitamínu E) Povolných je 30 gramov nesolených orechov denne (vlašské orechy a mandle). Zo stravy úplne vynechať stužené tuky a margaríny, maslo, masť, škvarky, palmový a kokosový olej, pokrmy z fastfoodov.

Odporúča sa konzumovať minimálne 200g ovocia a zeleniny denne (2 - 3 porcie denne). Ovocie prijímať doobeda. Vysoko odporúčaný je surový špenát, listová zelenina, cesnak, cibuľa, pór, karfiol, brokolica, koreňová zelenina, zelené vňate, bylinky.

Z nápojov sú vhodné nízkomineralizované vody, káva, nesladený zelený a čierny čaj. Nevhodné sú cukrom sladené nápoje, radlery, miešané nápoje s alkoholom. Dôležitá je redukcia príjmu alkoholu.

Zvýšiť príjem vlákniny na 30-45 gramov denne (celozrnné výrobky, otruby, psýlium, ovsené vločky)

Z korenín využívať kurkumu.

Vhodná je tepelná úprava jedla varením a dusením. Ak sa upravuje pokrm pečením voliť prípravu v alobale, teplovzdušnej rúre alebo teflónovej nádobe. Dbáť na to aby sa neprepaloval tuk.

Opatrnosť pri užívaní voľnopredajných liekov a doplnkov výživy (konzultujte s lekárom)

Pohybová aktivita

Odporúča sa pohybová aktivita 5 -7 krát týždenne (severská chôdza, bicyklovanie, beh, plávanie a ďalšie veku a zdravotnému stavu primerané pohybové aktivity) minimálne 30 minút, udržať si pulzovú frekvenciu $220 - \text{vek} \times 0.7$.

Redukcia telesnej hmotnosti o 7 - 10% u pacientov s nadváhou a obezitou.
(Energetický deficit 500-1000 kCal indukuje zníženie hmotnosť o 500 - 1000g/ týždeň)

Liečba

Špeciálna liečba neexistuje. Dôležitá je zmena životného štýlu a liečba pridružených ochorení, správna kompenzácia cukrovky, udržiavanie normálnych hodnôt tlaku krvi a hladín tukov v krvi, redukcia telesnej hmotnosti.