



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

BOALA FICATULUI GRAS NONALCOOLIC

- *Dieta recomandată pacienților cu ficat gras* -

Boala ficatului gras non-alcoolic (BFGNA) este una dintre cele mai frecvente cauze a bolii hepatice în Statele Unite. Este o afecțiune în care excesul de grăsime este stocat în ficat și poate duce la ciroză și insuficiență hepatică dacă este lăsat netratat. BFGNA este mai frecventă la persoanele care trăiesc cu anumite afecțiuni precum obezitate și diabet zaharat de tip 2 - și spre deosebire de bolile hepatice legate de alcool, BFGNA nu este cauzată de consumul intens de alcool.

Într-un organism sănătos, ficatul elimină toxinele și produce bilă, o proteină care descompune grăsimea în acizi grași, astfel încât să poată fi digerați. Boala ficatului gras dăunează ficatului și îl împiedică să funcționeze așa cum ar trebui, dar modificările stilului de viață pot împiedica agravarea acestuia.

Prima linie de tratament pentru BFGNA este pierderea în greutate, printr-o combinație de reducere a caloriilor, exerciții fizice și alimentație sănătoasă.

În general, dieta pentru boala ficatului gras include:

- fructe și legume
- plante bogate în fibre precum leguminoasele și cerealele integrale
- reducerea semnificativă a aportului de anumite alimente și băuturi, inclusiv cele bogate în zahăr adăugat, sare, carbohidrați rafinați și grăsimi saturate
- fără alcool

Cantitatea de greutate pe care ar trebui să o eliminați pentru a trata BFGNA depinde de cantitatea de grăsime corporală în exces pe care o aveți. Echipa dumneavoastră de asistență medicală vă poate ajuta să decideți asupra unui obiectiv adecvat de scădere în greutate în funcție de starea dumneavoastră generală de sănătate. O dietă bogată în nutrienți, pe bază de alimente integrale, bogată în fibre, proteine și grăsimi nesaturate este în general recomandată pentru cei cu boala ficatului gras non-alcoolic.



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

10 alimente de inclus într-o dietă sănătoasă pentru ficat

Iată câteva alimente care trebuie incluse în dieta dumneavoastră pentru ficat:

1. Cafeaua pentru a ajuta la scăderea enzimelor hepatice anormale

Ceașca zilnică de cafea ar putea ajuta la protejarea ficatului împotriva BFGNA. Studii recente au descoperit că consumul regulat de cafea este asociat cu un risc scăzut de apariție a BFGNA, precum și cu un risc scăzut de dezvoltare a fibrozei hepatice la cei deja diagnosticați cu BFGNA.

2. Plante verzi pentru a preveni acumularea de grăsime

Compușii găsiți în spanac și alte legume cu frunze verzi pot ajuta la combaterea bolii ficatului gras.

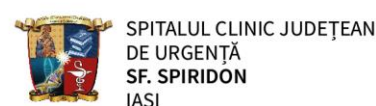
Un studiu din 2021 a descoperit că consumul de spanac a scăzut în mod specific riscul de NAFLD, posibil din cauza nitraților și a polifenolilor diferiți găsiți în frunzele verzi. Destul de interesant, studiul s-a concentrat pe spanacul crud, deoarece spanacul fiert nu a avut aceleași rezultate puternice. Acest lucru se poate datora faptului că gătitul spanacului (și a altor legume cu frunze verzi) poate duce la scăderea conținutului de polifenoli și a activității antioxidante.

3. Fasole și soia pentru a reduce riscul de NAFLD

Atât fasolea, cât și soia s-au dovedit promițătoare atunci când vine vorba de reducerea riscului de NAFLD.

O recenzie cu privire la dieta în bolile hepatice subliniază că leguminoasele precum linte, năutul, soia și mazărea nu sunt doar alimente bogate din punct de vedere nutrițional, ci conțin și amidon rezistent care ajută la îmbunătățirea sănătății intestinale. Consumul de leguminoase poate chiar ajuta la scăderea glicemiei și a trigliceridelor la persoanele cu obezitate. În plus, un studiu din 2019 a demonstrat că dietele bogate în leguminoase au ajutat în mod special la scăderea apariției NAFLD.

Câteva studii au descoperit, de asemenea, că soia (fie că înlocuiește o porție de carne sau pește) poate ajuta la protejarea ficatului, cel mai probabil pentru că soia conține o cantitate ridicată de proteină β-conglicinină - menționată pentru





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

capacitatea sa de a ajuta la scăderea nivelului de trigliceride și, eventual, de a proteja împotriva acumulării de grăsime viscerală.

În plus, tofu este un aliment cu conținut scăzut de grăsimi care servește ca o sursă bună de proteine, ceea ce reprezintă o alegere ideală dacă încercați să vă limitați consumul de grăsimi.

4. Pește pentru a reduce inflamația și nivelul de grăsime

Peștele gras, cum ar fi somonul, sardinele, tonul și păstrăvul sunt bogate în acizi grași omega-3. Cercetări recente sugerează că suplimentarea cu omega-3 poate aduce beneficii celor cu NAFLD prin reducerea grăsimii hepatice, creșterea colesterolului HDL protector și scăderea nivelului de trigliceride.

5. Făină de ovăz pentru fibre

Alimentele din cerealele integrale, bogate în fibre, cum ar fi fulgii de ovăz sunt asociate cu un risc redus de NAFLD.

Studiile au aratat că o dietă nutritivă bogată în alimente bogate în fibre, cum ar fi ovăzul, este eficientă pentru cei cu NAFLD și poate ajuta la reducerea nivelului de trigliceride.

6. Nuci pentru a ajuta la reducerea inflamației

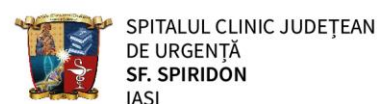
O dietă bogată în nuci este asociată cu o inflamație redusă, rezistență la insulină și stres oxidativ și o prevalență mai scăzută a NAFLD.

Un studiu desfășurat în China a constatat că un consum crescut de nuci a fost asociat în mod semnificativ cu un risc scăzut de NAFLD. S-a demonstrat că persoanele cu BFGNA care mănâncă nuci au îmbunătățit testele funcției hepatice.

7. Turmeric pentru a reduce markerii afectării ficatului

Dozele mari de curcumină - ingredientul activ din turmeric - ar putea reduce markerii leziunilor hepatice la persoanele cu NAFLD.

Studii efectuate pe suplimentarea dietei cu turmeric arată că rădăcina portocalie strălucitoare poate scădea nivelurile serice de alanin aminotransferazei (ALT) și aspartat aminotransferazei (AST) - două enzime care sunt anormal de ridicate la persoanele cu boală hepatică grasă.



8. Semințe de floarea soarelui pentru antioxidanți

Semințele de floarea soarelui sunt deosebit de bogate în vitamina E, un antioxidant folosit des (prin suplimentare) în tratamentul NAFLD.

În timp ce majoritatea cercetărilor despre NAFLD și vitamina E se concentrează pe suplimente, o porție de 100 de grame de semințe de floarea soarelui are aproximativ 20 de miligrame de vitamina E, mai mult de 100% din valoarea zilnică recomandată. Dacă doriți să creșteți consumul de vitamina E în mod natural, semințele de floarea soarelui sunt un bun punct de plecare.

9. Creșteți aportul de grăsimi nesaturate

Schimbarea surselor de grăsimi saturate - cum ar fi untul, bucăți grase de carne, cârnați și mezeluri - cu surse de grăsimi nesaturate - cum ar fi avocado, ulei de măsline, unt de nuci și pește gras - poate fi utilă pentru cei cu NAFLD.

Acesta este motivul pentru care *dieta mediteraneană* este uneori recomandată pentru persoanele care trăiesc cu NAFLD, datorită concentrării sale pe alimentele care conțin grăsimi nesaturate, precum și a capacității sale de a ajuta la reducerea colesterolului total.

10. Usturoiul pentru a îmbunătăți sănătatea generală

Această legumă nu numai că adaugă aromă alimentelor, dar mici studii experimentale arată că suplimentele cu pudră de usturoi pot ajuta la reducerea greutateii corporale și a grăsimilor la persoanele cu boală hepatică grasă.

Într-un studiu recent din 2020, pacienții cu NAFLD care au luat 800 mg de pudră de usturoi pe zi timp de 15 săptămâni au observat reduceri ale grăsimii hepatice și niveluri îmbunătățite ale enzimelor hepatice.

Când vine vorba de consumul de alimente întregi, un studiu din 2019 a constatat că consumul frecvent de usturoi crud a fost invers asociat cu NAFLD la bărbații chinezi (dar nu la femei).

6 tipuri de alimente de evitat dacă ai ficatul gras

Dacă aveți o boală de ficat gras, medicul dumneavoastră vă poate recomanda evitarea anumitor alimente - sau cel puțin să le consumați cu



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

moderație. Aceste alimente contribuie în general la creșterea în greutate și pot crește glicemia.

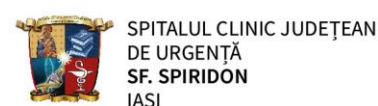
Evitați atunci când este posibil

1. **Alcoolul.** Alcoolul poate fi o cauză majoră a bolii ficatului gras, precum și a altor boli hepatice.
2. **Zahărul adăugat.** Stai departe de alimentele cu zahăr, cum ar fi bomboanele, prăjiturile și sucurile de fructe. Nivelul ridicat de zahăr din sânge crește cantitatea de grăsime acumulată în ficat.
3. **Alimentele prăjite.** Acestea sunt bogate în grăsimi și calorii.
4. **Sarea adăugată.** Consumul de sare prea multă poate crește riscul de NAFLD. Este recomandat a limita aportul de sodiu la mai puțin de 2.300 de miligrame pe zi. Persoanele care au hipertensiune arterială ar trebui să limiteze aportul de sare la cel mult 1.500 mg pe zi.
5. **Pâinea albă, orez și paste.** Făina albă este de obicei foarte procesată, iar produsele derivate din ea vă pot crește glicemia mai mult decât cerealele integrale, din cauza lipsei de fibre.
6. **Carnea roșie.** Carnea de vită este bogată în grăsimi saturate.

Modalități suplimentare de a trata boala ficatului gras

Pe lângă modificarea dietei, iată câteva alte modificări ale stilului de viață pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți sănătatea ficatului:

- **Fii activ.** Exercițiile fizice, asociate cu dieta, vă pot ajuta să slăbiți și să vă gestionați boala hepatică. Încercați să faceți cel puțin 30 de minute de exerciții aerobice în majoritatea zilelor săptămânii.
- **Scăderea nivelului lipidelor din sânge.** Urmăriți-vă aportul de grăsimi saturate și zahăr pentru a vă ajuta să vă mențineți sub control nivelul colesterolului și al trigliceridelor. Dacă dieta și exercițiile fizice nu sunt suficiente pentru a scădea colesterolul, întrebați-vă medicul despre administrarea medicamentelor cu scop hipolipemiant.
- **Controlează diabetul.** Diabetul și boala ficatului gras apar adesea împreună. Dieta și exercițiile fizice vă pot ajuta să gestionați ambele





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

condiții. Dacă glicemia este încă mare, medicul vă poate prescrie medicamente pentru a o scădea.

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași

Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România

www.umfiasi.ro

Manager proiect,

Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

Email: proiecte.europene@umfiasi.ro

