

dr Michelle Lai, Asha R. Kasaraneni



---

# Zdrowa wątroba

---

Samodzielna detoksykacja, odwracanie  
skutków stłuszczenia i zapobieganie  
chorobom wątroby

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Zdrowa  
wątroba



dr Michelle Lai, Asha R. Kasaraneni



# Zdrowa wątroba

Samodzielna detoksykacja, odwracanie  
skutków stłuszczenia i zapobieganie  
chorobom wątroby

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65846-16-7

Tytuł oryginału: The Liver Healing Diet: The MD's Nutritional Plan to Eliminate Toxins,  
Reverse Fatty Liver Disease and Promote Good Health

Copyright © 2015 Michelle Lai and Asha R. Kasaraneni. Design and concept  
copyright © 2015 Ulysses Press and its licensors

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

**NOTKA DO CZYTELNIKÓW:** Niniejsza książka została napisana i wydana jedynie w celach informacyjnych i edukacyjnych. Nie jest niczym zamiarem, by służyła jako pomoc medyczna lub stanowiła jakąkolwiek metodę leczenia. Zawsze powinienę skonsultować się ze swoim lekarzem, zanim przystąpisz do wprowadzania zmian w jakimkolwiek aspekcie kuracji medycznej. Nie przestawaj zażywać ani nie zmieniaj lekarstw przepisanych ci przez lekarza bez uprzedniego zasięgnięcia opinii twojego lekarza. Każde zastosowanie informacji zawartych w tej książce czytelnik podejmuje na własną odpowiedzialność. Intencją tej książki nie jest diagnozowanie ani leczenie żadnych schorzeń i nie może ona stanowić substytutu wizyty lekarskiej.

Książka ta została napisana i wydana całkowicie niezależnie, bez zaangażowania jakichkolwiek sponsorów i bez związku z jakimkolwiek markami czy produktami, o których wspominają jej treści. Wszystkie marki, które zostały wymienione w tej książce, należą do ich właścicieli i zostały tu użyte jedynie w celach informacyjnych. Autorki oraz wydawca zachęcają jedynie do korzystania z dobrych jakościowo marek wspomnianych i zobrazowanych w tej książce.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję Sammi i jej małej siostrzyczce,  
która niebawem przyjdzie na świat – mojej największej  
motywacji, by żyć i być zdrową.

– *Michelle Lai*

Dla Sriyi i jej rodzeństwa, które pojawi się na świecie  
za kilka miesięcy. Jesteście powodem, dla którego żyję,  
podejmuję dobre decyzje i pragnę żyć zdrowo i pełnią życia –  
z nadzieją, że i wy podążycie za swymi marzeniami, wiedząc, że  
możecie osiągnąć wszystko, co sobie wymarzycie!

– *Asha R. Kasaraneni*



# SPIS TREŚCI

Wstęp.....	9
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA: Poznaj swoją wątrobę .....</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 1.</b> Co twoja wątroba robi dla ciebie? .....	14
<b>Rozdział 2.</b> Choroby wątroby i popularne badania laboratoryjne .....	24
<b>CZĘŚĆ DRUGA: Jak dbać o wątrobę.....</b>	<b>55</b>
<b>Rozdział 3.</b> 101 składników odżywczych.....	56
<b>Rozdział 4.</b> Detoksykacja: oczyść swoje ciało .....	78
<b>Rozdział 5.</b> Zdrowa żywność dla zdrowej wątroby .....	95
<b>Rozdział 6.</b> Zdrowa wątroba dzięki ćwiczeniom.....	121
<b>Rozdział 7.</b> Pokonaj wszelkie przeszkody.....	128
<b>CZĘŚĆ TRZECIA: Przepis na zdrową wątrobę .....</b>	<b>141</b>
<b>Rozdział 8.</b> Śniadanie .....	142
<b>Rozdział 9.</b> Koktajle mleczne i owocowe .....	149
<b>Rozdział 10.</b> Przystawki i przekąski.....	156
<b>Rozdział 11.</b> Kanapki, zupy i sałatki .....	161
<b>Rozdział 12.</b> Makarony, ryże, kasze .....	172
<b>Rozdział 13.</b> Kurczak, wołowina, wieprzowina i ryby.....	181
<b>Rozdział 14.</b> Desery .....	194
<b>DODATEK .....</b>	<b>201</b>
Lista produktów.....	201
Przykładowy jadłospis .....	204
Arkusze planu posiłków .....	209
Rejestr spożycia wody.....	211



Plan ćwiczeń i aktywności fizycznej.....	212
Program 10 000 kroków.....	214
Arkusz oceny .....	221
Źródła .....	223
Podziękowania.....	229
O Autorkach.....	233

# WSTĘP

Ponad 30 milionów Amerykanów żyje z przewlekłą chorobą wątroby. Jeśli czytasz teraz te słowa, oznacza to, że prawdopodobnie martwisz się zdrowiem własnej wątroby lub wątroby kogoś ci bliskiego. Bez względu na to, czy problem ten dotyczy łagodnej dysfunkcji, zapalenia wątroby typu C, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD; *non-alcoholic fatty liver disease*) czy jakiegokolwiek innej dolegliwości, otwierając tę książkę, wkraczasz na właściwą drogę. Pierwszym krokiem ku zdrowej wątrobie jest wiedza, a na tych stronach znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć.

Najbardziej powszechną przyczyną przewlekłej choroby wątroby w Stanach Zjednoczonych jest niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), stan, w którym tłuszcz gromadzony jest w komórkach wątroby, zazwyczaj jako rezultat nadwagi. Szacowana liczba 30 milionów Amerykanów z NAFLD oznacza, że dolegliwość ta dotyka 1 na 4 osoby dorosłe oraz 1 na 10 dzieci. Wiele z tych przypadków pozostaje niezdiagnozowanych, ponieważ większość osób z NAFLD nie ma żadnych objawów, aż do momentu, gdy rozwinię się zaawansowana marskość wątroby. Problem nie ogranicza się jedynie do terytorium Stanów Zjednoczonych. Można wręcz mówić o światowym zasięgu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby spowodowanej narastającym globalnie problemem otyłości.

Prowadzi to nas do głównych powodów, dla których zdecydowaliśmy się napisać tę książkę. Poznałyśmy się podczas pracy w centrum transplantologii wątroby w Beth Israel Deaconess Medical Center w Bostonie. Michelle była jednym z pracujących tam hepatologów, zajmujących się leczeniem pacjentów z chorobami wątroby, i prowadziła badania nad niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby. Asha to certyfikowany dietetyk i klinicysta specjalizujący się w funkcjonowaniu wątroby. Wspólnie mamy ponad 19 lat doświadczenia w leczeniu chorób wątroby. Po latach badań i pracy klinicznej stwierdziłyśmy, że kluczem do zdrowego funkcjonowania wątroby jest odpowiedni sposób odżywiania. Dlatego codziennie uczymy naszych pacjentów tego, jak działa ich wątroba, co może jej zagrażać i ją niszczyć, i jak zmiana stylu życia może wspomóc regenerację wątroby.

Dysfunkcje wątroby – to może brzmieć niepokojąco, ale wystarczy wprowadzić kilka prostych modyfikacji w codziennym życiu, by znacząco poprawić stan tego narządu. W części I tej książki analizujemy wszystkie elementy zdrowej wątroby i podajemy informacje na temat schorzeń i dolegliwości wątrobowych. Skupiamy się głównie na NAFLD, ale piszemy także o innych przypadłościach. W części II odkrywamy, że wątroba jest organem bardzo żywotnym i może się sama naprawiać, o ile zaczniesz prowadzić zdrowy tryb życia i oczyścisz swój organizm z toksyn. Z kolei w części III podzielimy się z czytelnikami kilkoma pysznymi przepisami kulinarnymi o dobroczynnym wpływie na wątrobę, które pomogą wprowadzić w życie kilka porad zawartych w tej książce. Natomiast w dodatku znajdziesz tabele i zestawienia, które mogą okazać się pomocne, a także przydatną bibliografię.

Dobra wiadomość jest taka, że skutki niektórych rodzajów schorzeń wątroby są w pełni odwracalne i można to osiągnąć

dzięki zdrowszej diecie, ćwiczeniom czy zrzuceniu zbędnych kilogramów. Kluczowe jest zadziałanie odpowiednio wcześnie, zanim uszkodzenia tkanek staną się nieodwracalne. Książka ta pomoże ci wkroczyć na drogę zdrowego stylu życia i usprawnić pracę twojej wątroby. Przed tobą nowy początek!

– Michelle i Asha

## ROZDZIAŁ 4

# DETOKSYKACJA: OCZYŚĆ SWOJE CIAŁO

Na przestrzeni lat do diety przeciętnego Amerykanina weszła cała masa wysoko przetworzonych produktów spożywczych. Gorączkowy, pełen pośpiechu styl życia Amerykanów oznacza coraz mniej czasu w kuchni poświęcanego na gotowanie pełnowartościowych posiłków, a coraz częstsze jadenie w biegu. Kupujemy produkty paczkowane, które uchodzą za szybkie posiłki. Jednak takie jedzenie jest pełne dodatkowego sodu, cukru i niezdrowych tłuszczów. Jemy fast foody w restauracjach, gdzie produkty przepelnione są nasyconymi tłuszczami i sodem. Żywność typu fast food pozbawiona jest składników odżywczych, a co ważniejsze, taka dieta jest odpowiedzialna za zatrucie naszych organizmów. Taka toksyczna dieta jest jedną z głównych przyczyn chorób wątroby w Stanach Zjednoczonych, w tym niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby – która na szczęście jest odwracalna, i to za pomocą zdrowej diety. Musimy cofnąć się do podstaw, czyli przypomnieć sobie, co powinna przetwarzać wątroba – na pewno nie są to fast foody i wysoko przetworzone produkty spożywcze. Dla prawidłowego działania wątroby oraz pozbycia się toksyn z organizmu musimy wyeliminować z naszej diety takie niezdrowe pokarmy, zwiększyć nawodnienie ciała oraz spożycie błonnika, a także więcej się ruszać.

## Eliminacja toksyn

Pierwszym krokiem w detoksykacji jest eliminacja lub redukcja substancji, które są dla nas toksyczne. Można je znaleźć w pokarmach, napojach, a nawet artykułach gospodarstwa domowego, których używasz na co dzień.

### Eliminacja dodatkowego cukru

Twoja wątroba przetwarza i magazynuje zjedzony przez ciebie cukier. Nadmierne spożycie cukru może sprawiać, że twoja wątroba ulegnie stłuszczeniu lub rozwinię się w niej stan zapalny, co może doprowadzić do poważnych uszkodzeń wątroby. Dodatkowy cukier to także dodatkowe kalorie, co w konsekwencji może spowodować przybranie na wadze i dalsze uszkodzenia wątroby.

Istnieje kilka sposobów na eliminację owego dodatkowego cukru – w tym unikanie słodkich napojów, wypieków i przetworzonych produktów spożywczych, które zawierają ogromne ilości cukru. Po pierwsze i najważniejsze, czytaj skład wszystkich produktów, które masz w spiżarni lub lodówce. Możesz być zaskoczony tym, ile z nich zawiera znaczne ilości cukru – chociażby taki sos pomidorowy. Opróżnij spiżarnię i lodówkę z produktów, które zawierają niepotrzebny, dodatkowy cukier, na przykład:

- Napoje gazowane, słodzone „mrożone” herbaty, napoje dla sportowców i wiele innych dosładzanych napojów (w tym mleko czekoladowe).
- Słodzone płatki śniadaniowe, takie jak Cocoa Puffs, Froot Loops czy inne o „owocowym smaku” lub z dodatkami

smakowymi. Niektóre z płatków są pozycjonowane marketingowo jako zdrowe (ich reklamy głoszą, że są wzbogacone witaminami i minerałami), ale większość z nich jest przetworzona cukrem.

- Ciasteczka, słodkie wypieki, ciasta i inne słodczyce.
- Słodzony, smakowy jogurt.
- Wszystkie przetworzone produkty spożywcze.

A oto kilka innych sposobów na pozbycie się niechcianego cukru:

**Zredukuj poziom słodczy swojej kawy lub herbaty.** Stopniowo dodawaj do nich coraz mniej i mniej cukru lub miodu, aż przestaniesz mieć ochotę na ich słodki smak.

**Jedz owoce.** Pozyskuj cukier z naturalnych źródeł, takich jak owoce, które dodatkowo pełne są błonnika. Dzięki błonnikowi obecnemu w procesie trawienia sprawisz, że cukier z owoców będzie rozkładał się znacznie wolniej. W rezultacie będziesz dłużej czuł się pełny, niż gdybyś zjadł coś z cukrem rafinowanym.

**Ogranicz desery.** Jeśli jesteś przyzwyczajony do zjadania deseru po obiedzie i kolacji, zmniejsz ich liczbę do jednego dziennie, a następnie – do kilku w tygodniu, aż twoja ochota na słodkości zacznie zanikać.

**Dawkuj sobie cukier.** Jeśli potrzebujesz zjeść od czasu do czasu kawałek czekolady, naprawdę to rozumiemy. W porządku, jeśli jest to faktycznie tylko kawałek. Weź jeden lub dwa kawałki czekolady, a następnie schowaj tabliczkę, aby nie kusiło cię skubnięcie jeszcze kilku kęsów.

**Używaj zamienników cukru.** Mus jabłkowy, melasa czy cukier palmowy (pozyskiwany z soku palmowego) to znakomite substytuty rafinowanego cukru, gdy zamierzasz upiec ciasteczka lub domowe ciasto.

## Wyeliminuj pokarmy bogate w sód

Pacjenci z marskością wątroby są bardzo podatni na kumulację płynów w okolicach brzucha oraz w całym ciele. Obniż spożycie sodu poprzez zaprzestanie dodawania soli do potraw oraz mniejszą jej konsumpcję.

Wiele osób, kiedy mowa o soli, ma na myśli jedynie sól stołową dodawaną do potraw. Jednak stanowi ona naturalny składnik wielu pokarmów, a także jest celowo dodawana do wielu produktów przetworzonych. Można ją spotkać ukrytą pod wieloma nazwami, takimi jak: glutaminian monosodowy, sól morska, fosforan disodowy, soda czy cytrynian sodu. Powodem, dla którego znajdujemy ją w tak dużej liczbie produktów, jest fakt, że jest nie tylko rodzajem przyprawy, ale także wzmacniaczem smaku i konserwantem.

**Unikaj soli podczas gotowania.** Sól stołowa, sól morska, sól koszerne – to wszystko sól! Stopniowo zmniejszaj ilość soli dodawanej do swoich potraw.

**Używaj ziół i naturalnych przypraw.** Większość z nas nauczyła się, że sól to podstawowa przyprawa, której można użyć do poprawy smaku potraw. Jednak istnieje wiele znacznie ciekawszych sposobów na dodanie smaku potrawom. Aby pomóc ci wyeliminować sód z diety, poniżej przedstawiamy kilka ziół i przypraw, których możesz śmiało używać:

CHUDE CZERWONE MIĘSO	Kolendra (ziarna), kmin rzymski, chrzan, gorczyca, oregano, papryka, rozmaryn i tymianek.
RYBY I OWOCE MORZA	Cytrusy, kmin rzymski, koperek, czosnek, imbir, oregano, papryka, szafran, estragon, tymianek i kurkuma.
DRÓB	Cytrusy, kolendra (ziarna), kmin rzymski, curry, koperek, czosnek, imbir, rozmaryn, szafran, szalwia, estragon i kurkuma.
JAJA	Bazylia, chilli w proszku, kolendra (świeże liście), kmin rzymski, curry, koperek, papryka, estragon i tymianek.



FASOLE	Bazylija, chilli w proszku, goździki, kolendra (świeże liście), kmin rzymski, oregano, rozmaryn i kurkuma.
OWOCE	Kardamon, cynamon, goździki, imbir i gałka muszkatołowa.
WARZYWA	Bazylija, cytrusy, kmin rzymski, imbir, papryka i estragon.

**Usuń solniczkę ze stołu.** Jeśli nie widzisz przed sobą solniczki, pomyślisz dwa razy, zanim po nią sięgniesz.

**Wyliminuj warzywa konserwowane.** Sól jest stosowana jako konserwant warzyw konserwowanych, a także puszkowanych sosów, zup, fasoli i innych potraw. Konserwanty dodaje się, aby zachować „świeżość” produktu. Ale jak taki produkt może być odżywczy, skoro jego okres przydatności do spożycia to aż dwa lub trzy lata?

**Zrezygnuj z gotowych dodatków kulinarnych.** Gotowe dodatki kulinarne, jakie tak kupione w sklepie ogórki konserwowe, sos sojowy, sosy do makaronów, gotowe sosy do potraw (hinduski, meksykański, tajski) oraz dipy zawierają ogromne ilości sodu.

**Zrezygnuj z produktów paczkowanych.** Tak, to oznacza rezygnację z chipsów, krakersów, popcornu do mikrofalówki i wszelkich innych gotowych przekąsek.

**Przestań jeść mrożone dania gotowe.** Zamrożone, przetworzone, gotowe posiłki są wręcz przeładowane solą, tak samo jak produkty konserwowane.

**Zrezygnuj z wędlin.** Wędliny, kielbasy, bekon i inne wyroby mięsne tego typu zawierają ogromne ilości sodu.

## Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych

Jak wykazano, dieta bogata w tłuszcze nasycone podnosi ilość tłuszczu trzewnego oraz tłuszczu odkładającego się w wątrobie

(niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby). Tłuszcz trzewny – tłuszcz w jamie brzusznej otaczający narządy wewnętrzne – zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy, chorób serca, udaru, a nawet demencji. Wcale nie musisz być otyły, aby mieć tłuszcz trzewny – a zatem nawet jeśli jesteś osobą szczupłą, warto, byś ograniczył spożycie tłuszczów nasyconych.

## POPULARNE DIETY

Jeśli zmagasz się z dodatkowymi kilogramami, to wiesz już, że zrzucenie ich korzystnie wpłynie na zdrowie twojej wątroby, jak i ogólne samopoczucie. Prawdopodobnie wypróbowałeś już kilka modnych diet. Być może ktoś z twoich bliskich lub przyjaciół jest aktualnie na takiej diecie, a może słyszałeś o niej w telewizji, przeczytałeś w jakimś magazynie lub w Internecie. Modne diety to często szybki sposób, by schudnąć, jednak my ich nie polecamy. Zamiast diet zalecamy naszym pacjentom odstawienie całych grup produktów spożywczych na określony czas lub przygotowywanie wszystkich potraw samodzielnie.

Diety, które nakazują eliminację całych grup pokarmowych, na przykład zbóż, roślin strączkowych lub nabiału, mogą spowodować ryzyko wystąpienia niedoborów składników odżywczych. Nie są to diety zrównoważone. Odstawienie całych grup pokarmów wymaga ogromnej samokontroli, zwłaszcza jeśli jesteś przyzwyczajony do ich regularnego spożywania. Prowadzi to do efektu jo-jo, gdzie waga spada, a potem wraca z nawiązką. Kiedy jesteś na diecie, gubisz zbędne kilogramy – ale gdy tylko powrócisz do starych nawyków, przytyjesz jeszcze bardziej. Efekt jo-jo może spowolnić metabolizm i sprawić, że jeszcze trudniej będzie ci chudnąć.

W kwestii gotowych posiłków – takie posiłki są stosunkowo drogie, więc większość ludzi nie chce ich jeść na co dzień. Problem, według nas, mogą stanowić plany dietetyczne, które oferują odpłatne korzystanie z ich gotowych posiłków. Kiedy ludzie przestają z nich korzystać i nie kupują owych gotowych dań, wracają do swoich starych przyzwyczajzeń, bo nadal nie

potrafią przygotowywać sobie zdrowych posiłków. Powracają do dawnych nawyków i znów przybierają na wadze.

Nie polecamy diety paleo, diety South Beach, diety strefowej, diety Atkinsa, diety surowej, diety Nutrisystem ani diety makrobiotycznej. Jedyne dwie diety, które uważamy za zdrowe dla osób z chorobami wątroby, to dieta DASH i dieta śródziemnomorska.

### **Dieta DASH**

Dieta DASH (ang. *Dietary Approaches to Stop Hypertension*; dietetyczne sposoby zwalczania nadciśnienia) jest szczególnie zalecana osobom z wysokim lub balansującym na granicy normy ciśnieniem tętniczym. Bez wdrożonego leczenia nadciśnienie podnosi ryzyko chorób serca, udaru, chorób nerek i utraty wzroku. Udowodniono, że dieta DASH obniża ciśnienie krwi w ciągu zaledwie dwóch tygodni i zalecana jest przez takie instytucje, jak amerykański Narodowy Instytut Chorób Serca, Płuc i Krwi, Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Serca, Klinika Mayo, a także przewodnik dietetyczny *Dietary Guidelines for Americans* z 2010 roku czy wytyczne postępowania z nadciśnieniem tętniczym.

Trzon DASH to dieta bogata w owoce, warzywa, pełne ziarno i niskotłuszczowy nabiał przy jednoczesnym ograniczeniu spożywania dodatkowego cukru, tłuszczu i czerwonego mięsa. Dieta ta obniża ciśnienie krwi, ponieważ rekomendowane w niej produkty zawierają niewiele sodu, a sporo potasu, wapnia i magnezu.

Istnieją dwie wersje tej diety. Standardowa dieta DASH pozwala na konsumpcję 2300 mg sodu dziennie (co stanowi ekwiwalent jednej łyżeczki soli). Niskosodowa dieta DASH zezwala na zaledwie 1500 mg sodu dziennie i jest zwykle rekomendowana osobom po pięćdziesiątym pierwszym roku życia, czarnoskórym lub borykającym się z nadciśnieniem, cukrzycą lub przewlekłą chorobą nerek.

#### **POKARMY DOZWOLONE:**

**Warzywa:** 4-5 porcji dziennie

**Owoce:** 4-5 porcji dziennie

**Niskotłuszczowy nabiał:** 2-3 porcje dziennie

**Pełnoziarniste zboża:** 6-8 porcji dziennie

**Chude mięso, ryby i drób:** 6 lub mniej porcji dziennie

**Tłuszcze i oleje:** 2-3 porcje dziennie

**Orzechy, nasiona i rośliny strączkowe:** 4-5 porcji tygodniowo

**Słodycze:** 5 lub mniej porcji tygodniowo

Dieta DASH to sposób, by zdrowo jeść. Poza tym, że obniża ciśnienie krwi, dostarcza też wielu innych korzyści, takich jak zapobieganie osteoporozie, nowotworom, chorobom serca, udarom i cukrzycy. Zalecenia tej diety są spójne z naszymi rekomendacjami dotyczącymi zmniejszenia ilości sodu w diecie pacjentów ze schorzeniami wątroby, a polecane w niej wielkości porcji produktów pełnoziarnistych, chudych białek oraz warzyw i owoców są bardzo podobne do tych, które polecamy na stronach 72-73.

### **Dieta śródziemnomorska**

Dieta ta to zdrowy dla serca plan żywieniowy oparty na podstawowych zasadach żywienia, wedle których od wieków jadali ludzie krajów z obszarów śródziemnomorskich. Dieta w znacznej mierze opiera się na pokarmach pochodzenia roślinnego, takich jak pełne ziarno, warzywa strączkowe, owoce i warzywa. Kluczowymi składnikami tej diety są także ryby i inne chude źródła białka oraz niskotłuszczowy nabiał. Głównym źródłem tłuszczu jest oliwa z oliwek. Oliwy „extra virgin” i „virgin” są najmniej przetworzonymi formami oliwy z oliwek, zawierającymi największe stężenie dobroczynnych dla naszego zdrowia składników.

W diecie śródziemnomorskiej nie chodzi o liczenie kalorii czy liczby posiłków zjedzonych dziennie. Chodzi o to, jakie produkty konsumujesz, oraz o ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i rafinowanego cukru. Grecy znani są z tego, że jedzą dziennie sześć lub więcej porcji owoców lub warzyw bogatych w antyoksydanty. W całym regionie śródziemnomorskim chleb jada się bez niczego lub maczany w oliwie z oliwek – a nie smarowany masłem czy margaryną.

Główne zasady to:

- Spożywanie każdego dnia głównie pokarmów pochodzenia roślinnego – pełne ziarno, warzywa strączkowe, owoce,

warzywa i orzechy. (W przypadku orzechów ogranicz się do jednej garści dziennie).

- Zastąpienie masła oliwą z oliwek/olejem rzepakowym.
- Stosowanie do doprawiania potraw ziół i przypraw zamiast soli.
- Wybieranie niskotłuszczowego nabiału.
- Ograniczenie jedzenia czerwonego mięsa do kilku razy w miesiącu.
- Jedzenie ryb i drobiu przynajmniej dwa razy w tygodniu.
- Umiarkowane picie czerwonego wina (opcjonalnie).
- Aktywność fizyczna.

Taka zmiana stylu życia może mieć długotrwałe pozytywne skutki, takie jak zdrowe serce i dobre samopoczucie, co potwierdzają badania kliniczne. Dieta ta jest także spójna z zaleceniami spożywania zdrowszych tłuszczów i błonnika, których udzielamy naszym pacjentom.

Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) zaleca, aby osoby dorosłe po dziewiętnastym roku życia czerpały 20-35% kalorii dziennie z tłuszczu i mniej niż 7% z tłuszczów nasyconych. Jednak u osób z chorobami wątroby lub innymi schorzeniami liczby te mogą być inne. Skonsultuj się z wykwalifikowanym dietetykiem, by ustalić zalecenia żywieniowe w twojej konkretnej sytuacji. A oto kilka sposobów na wykluczenie tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans ze swojej diety, a włączenie do niej zdrowych tłuszczów.

**Wyliminuj produkty przetworzone.** Dostrzegasz wzór? Takie pokarmy są zazwyczaj bogate w tłuszcze nasycone, jak również w sól i cukier.

**Ogranicz spożycie czerwonego mięsa do jednego lub dwóch razy tygodniowo.** Jest szansa, że nie będziesz aż tak bardzo tęsknił za czerwonym mięsem, ale za to będziesz

z przyjemnością zasiadał do tego jednego lub dwóch posiłków, które sobie wyznaczysz.

**Używaj mielonego mięsa z indyka zamiast mielonej wołowiny.** Przygotowując hamburgery, taco lub dania smażone, zastępuj wołowinę chudym mięsem z indyka.

**Unikaj wędlin.** Sklepowe wędliny są nie tylko przeładowane sodem, ale także zawierają ogromne ilości tłuszczów nasyconych.

## Odstaw ziołowe suplementy

Ponieważ wątroba przetwarza wszystkie leki i suplementy, upewnij się u swego lekarza, że to, co planujesz zażywać, będzie bezpieczne dla twojej wątroby. Paracetamol czyli acetaminofen (np. Tylenol) w odpowiednich dawkach może być bezpiecznie przyjmowany przez osoby z chorobami wątroby. Jednak ważne jest, by ograniczyć dawkę paracetamolu do 2000 mg dziennie. Substancja ta obecna jest w większości leków przeciwbólowych i przeciw grypowych dostępnych bez recepty, a więc pamiętaj o tym, by zawsze zsumować dawki, jakie przyjmujesz. Przyjęcie zbyt dużej dawki może bowiem uszkodzić wątrobę, a nawet prowadzić do jej niewydolności.

Bądź świadom faktu, że ziołowe suplementy diety nie podlegają regulacjom Agencji Żywności i Leków (FDA). Często zdarza się, że ich skuteczność ani bezpieczeństwo nie są dobrze zbadane. Istnieje błędne przekonanie, że zapewniają korzyści zdrowotne, nie czyniąc nam żadnej krzywdy. Tak samo jak każda substancja, którą wprowadzasz do swojego organizmu, suplementy są potencjalnie toksyczne i mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami. W roku 2010 dochodzenie prowadzone przez kongres wykazało, że ziołowe suplementy bywają często zanieczyszczone metalami ciężkimi i pestycydami.

## Odstaw alkohol

Produkty rozpadu alkoholu mogą okazać się toksyczne dla twojej wątroby. Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu może uszkodzić wątrobę, ponieważ powoduje odkładanie się w niej tłuszczu, stan zapalny lub marskość. Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę wątroby, taką jak wirusowe zapalenie wątroby typu C, to całkowicie zrezygnuj z alkoholu, ponieważ kombinacja alkoholu i tej jednostki chorobowej może spowodować poważne uszkodzenia. Alkohol sprawia również, że paracetamol jest bardziej toksyczny dla wątroby, a także wchodzi on w interakcję z wieloma innymi lekami. Ponieważ kobiety produkują mniej dehydrogenazy alkoholowej (enzymu, który rozkłada alkohol), są bardziej niż mężczyźni podatne na toksyczne działanie alkoholu. Jeśli pijasz jedynie wino lub piwo zamiast mocnych alkoholi, nie oznacza to, że wino czy piwo nie dokonają w twoim organizmie takich samych spustoszeń. Bez względu na to czy wypijasz litrowy kufel piwa, lampkę wina czy kieliszek wódki, dostarczasz swemu organizmowi taką samą dawkę 14 gramów alkoholu.

## Pozbądź się toksyn środowiskowych

Substancje chemiczne czy metale ciężkie, z którymi możesz mieć kontakt w domu lub w pracy, czy też pochodzące z produktów spożywczych, również mogą być toksyczne dla twojej wątroby. Aby zminimalizować ryzyko kontaktu z nimi, stosuj się do poniższych wskazówek:

**Używaj dobrego filtra do wody.** Pozwoli to usunąć metale ciężkie z wody pitnej.

**Zutylicuj stare środki czystości, rozpuszczalniki, farby i inne chemikalia.** Przeszarżałe środki chemiczne mogą zawierać zakazane obecnie toksyny lub metale ciężkie. Sprawdź, gdzie w twojej okolicy możesz bezpiecznie zutylicować niebezpieczne dla ciebie i środowiska substancje chemiczne. Nigdy NIE wyrzucaj ich do zwykłych śmieci.

**Unikaj kontaktu skóry ze środkami czystości, produktami zawierającymi chemikalia czy farbami.** Upewnij się, że podczas korzystania z tych środków w twoim domu jest odpowiednia wentylacja.

**Staraj się nie używać termometrów zawierających rtęć.** Na pewno znajdziesz bezpieczniejsze alternatywy w pobliskiej aptece lub drogerii.

**Stosuj nietoksyczne środki czyszczące.** Toksyczność składu takich produktów wzrasta wraz z liczbą dodanych składników. Wybieraj produkty, które mają mało składników i nie zawierają chloru, alkoholu, triklosanu, triklokarbanu, ługu, glikoli czy amoniaku. Szukaj tych, które nie mają w składzie fosforanów, lotnych związków organicznych czy rozpuszczalników. Możesz wykorzystać też niedrogie, wykonane samodzielnie alternatywne środki czyszczące, takie jak soda, bezzapachowe mydła, cytryna, boraks, ocet, alkohol izopropylowy czy skrobia kukurydziana. Zawsze spłukuj umyte powierzchnie wodą, by usunąć resztki środków czyszczących.

**Sprawdź, czy w twoim domu nie ma farb z ołowiem lub rtęcią.** Jeśli twój dom jest bardzo stary, porozmawiaj z profesjonalistą o możliwości sprawdzenia, czy użyte do malowania ścian farby mogą zawierać ołów, rtęć lub inne toksyny.

Poniżej znajdziesz kilka powszechnie spotykanych substancji chemicznych, które charakteryzują się wyjątkową szkodliwością dla wątroby.



## Tetrachlorek węgla

Dawniej stosowany w pestycydach, chłodziwach, rozpuszczalnikach, przy praniu chemicznym czy w lampach typu „ława”, tetrachlorek węgla może powodować poważne uszkodzenia wątroby oraz jej niewydolność. W 1970 roku w Stanach Zjednoczonych zakazano używania tej substancji w produktach konsumenckich, ale nadal jest ona wykorzystywana w laboratoriach chemicznych do badań naukowych nad zrozumieniem mechanizmów uszkodzeń wątroby. Choć zakazano produkcji tetrachloru węgla, wiele popularnych środków czyszczących może go zawierać jako produkt reakcji chemicznych innych składników zawartych w tym produkcie.

## PCB

Polichlorowane bifenylole, czyli PCB, były dawniej szeroko rozpowszechnione w wielu produktach, takich jak chłodziwa, przewody elektryczne, elementy elektroniki, pestycydy, oleje do cięcia, środki spowalniające spalanie, smary, płyny hydrauliczne, uszczelniacze, kleje, lakiery do podłóg drewnianych, farby, hydroizolacje, płyny do pomp próżniowych, implanty chirurgiczne i utrwalacze. W Stanach Zjednoczonych w roku 1979 zakazano produkcji PCB z powodu ich poznanego już toksycznego oddziaływania. Niestety, nadal można znaleźć stosunkowo wysokie stężenia PCB w ściekach, glebie, rzekach i jeziorach. Zakazane lub ograniczone jest spożycie ryb pochodzących z niektórych zbiorników wodnych. Woda pitna w Stanach Zjednoczonych jest badana pod kątem skażenia PCB.

## Chlorek winylu

W przeszłości chlorek winylu był stosowany jako środek odstraszający (repellent) w aerozolach, a także jako chłodziwo.

Związek ten znany jest z powodowania uszkodzeń wątroby oraz rzadkiego typu nowotworu wątroby. Jest często spotykanym zanieczyszczeniem w pobliżu wysypisk śmieci oraz zakładów przemysłowych. Kiedy dostaje się do środowiska, zanieczyszcza powietrze i wodę pitną.

### Metale ciężkie

Metale ciężkie, takie jak ołów czy rtęć, również mogą powodować uszkodzenia wątroby. Farb na bazie ołowiu zakazano w Stanach Zjednoczonych w roku 1978. Jeśli mieszkasz w domu lub bloku wybudowanym przed rokiem 1978 i masz małe dzieci, przebadaj swoje mieszkanie pod kątem obecności ołowiu. Z kolei rtęć była stosowana w lateksowych farbach do wnętrz (zakazano jej w roku 1990) i nadal można ją znaleźć termometrach rtęciowych oraz w niektórych organizmach żywych.

Rtęć może się bowiem kumulować w organizmach, na przykład w rybach, a wraz z przemieszczaniem się w górę łańcucha pokarmowego jej koncentracja wzrasta. Kiedy duże ryby, takie jak miecznik, rekin czy makrela królewska, zjadają dużo małych ryb, gromadzi się w nich rtęć z pokarmu. Amerykańska Agencja Żywności i Leków oraz Agencja Ochrony Środowiska zalecają kobietom w wieku rozrodczym, matkom karmiącym oraz małym dzieciom unikanie niektórych ryb: miecznika, rekina, makreli królewskiej oraz płytecznika pochodzących z Zatoki Meksykańskiej. Zaleca się także ograniczenie spożycia tuńczyka białego do ilości mniejszej niż 170 gramów tygodniowo, oraz mniej niż trzech 170-gramowych porcji miesięcznie. Rekomenduje się również, by spożycie innych ryb i skorupiaków nie przekraczało 340 gramów tygodniowo. Jednakże pamiętaj też o tym, że kwasy omega-3 zawarte w rybach pomagają chronić serce i wątrobę, są też

bardzo istotne w rozwoju neurologicznym dzieci. Generalnie wybieraj mniejsze ryby, które znajdują się niżej w łańcuchu pokarmowym – dzięki temu skorzystasz z dobroczynnych kwasów omega-3 i jednocześnie unikniesz nadmiaru rtęci. Zapoznaj się z tabelą zawartości rtęci w rybach i owocach morza zamieszczoną poniżej.

### Zawartość rtęci w rybach i owocach morza

<b>WYSOKA</b> (unikaj)	<b>PODWYŻSZONA</b> (ogranicz do ilości mniejszej niż 0,5 kg miesięcznie)	<b>NISKA</b> (ogranicz do ilości mniejszej niż 1 kg miesięcznie)	<b>NAJNIŻSZA</b> (ogranicz do ilości mniejszej niż 0,3 kg tygodniowo)
Marlin Gardłosz Płytecznik Miecznik Rekin Makrela kawala Tuńczyk (wielko- oki, ahi)	Antar patagoński Lufar Strzępiel Makrela Tuńczyk (tuńczyk biały, żółtopłetwy)	Labraks Karp Dorsz alaskański Kulbiniec kaliforni- nijski Halibut pacyficzny i atlantycki Ateryka zielona Homar Koryfena (złota makrela) Żabnica Okoń (środko- wodny) Dorsz czarny (anoplopoma) Raja Lucjan czerwony Troć Tuńczyk (bonito)	Sardele (anchois) Eskolar Sum Małże Kraby Raki Flądra Łupacz Morszczuk Śledź Makrela (północ- noatlantycka, kolias) Cefal Ostrygi Okoń oceaniczny Gładzica Łosoś (konserwo- wany, świeży) Sardynki Przegrzebki Aloza (amerykań- skie śledziowate) Krewetki Sola Kałamarnica Tilapia Pstrąg (środko- wodny) Sieja Witlinek

## Aflatoksyny

Aflatoksyny to toksyczne i kancerogenne substancje produkowane przez określone typy grzybów. Zanieczyszczona aflatoksynami żywność może zwiększać ryzyko raka wątroby u pacjentów z przewlekłym zapaleniem wątroby typu B bardziej niż u innych osób. Do produktów najczęściej zanieczyszczonych aflatoksynami należą kukurydza, soja, orzeszki ziemne oraz produkty wytwarzane z nich w krajach rozwijających się.

Staraj się unikać żywności, która może być zanieczyszczona aflatoksynami.

## Nawodnienie, czyli wypłukiwanie toksyn

Twoje ciało potrzebuje dużych ilości wody, by wypłukać z niego toksyny. Woda sprawia także, że czujesz się pełny. Jest za darmo i stanowi jeden z najlepszych dostępnych napojów, a do tego ma zero kalorii i zazwyczaj jest łatwo dostępna. Pomaga uzupełnić płyny utracone w procesach oddychania, pocenia i usuwania produktów przemiany materii. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą ci się zdrowo nawadniać.

**Używaj butelek wielokrotnego użytku.** Zaoszczędzisz pieniądze i pomożesz środowisku. Zawsze noś ze sobą taką butelkę z wodą.

**Zwracaj uwagę na codzienne spożycie wody.** Możesz wykorzystać tabelę ze strony 209, by oszacować, czy osiągasz limit przynajmniej ośmiu szklanek wody dziennie.

**Pij mleko zamiast przekąsek.** Jako przekąskę pomiędzy posiłkami lub napój regeneracyjny po ćwiczeniach wybierz mleko.

Może być pełnotłuste, jeśli chcesz dostarczyć też sobie kalorii, lub też beztłuszczowe albo niskotłuszczowe.

**Nasyć czymś wodę.** Spróbuj dodać do wody świeżo ukrojony plaster arbuza, ogórka, limonki, cytryny lub po prostu wrzucić jakieś owoce jagodowe. Nie ma nic bardziej odświeżającego ani zdrowszego niż szklanka chłodnej wody o lekko owocowym smaku. Zainwestuj w filtr do wody oraz duży dzbanek i pozwól, by plasterki owoców powoli nasycały wodę swoimi aromatami.

**Zamawiaj tylko wodę.** Czy stołujesz się w restauracji, czy jesz posiłek w domu, wybieraj wodę zamiast napojów bogatych w cukier, takich jak napoje gazowane, soki, słodzone mrożone herbaty czy inne słodkie trunki. Pamiętaj, że konieczność przetworzenia cukru to dodatkowe obciążenie dla twojej wątroby. Pieniądze, które wydałbyś na słodkie napoje, odkładaj do słoika, a zbierasz niezłą kwotę, którą możesz przeznaczyć na wakacje lub sprawienie sobie przyjemności.

**Spraw, by woda była super!** W ramach sprawienia sobie frajdy potraktuj wodę jak łakocie i od czasu do czasu dodaj do wody gazowanej odrobinę stuprocentowego, naturalnego soku owocowego. My lubimy zwłaszcza stuprocentowy sok z granatów – wystarczy niewielka jego ilość na dużą szklankę wody.

**Po obudzeniu się wypij szklankę wody.** To naprawdę takie proste. Wypijaj szklankę wody, jak tylko otworzysz oczy po przebudzeniu. Pomoże ci się to rozbudzić i będzie stanowić pierwszy krok do wypijania ośmiu szklanek wody dziennie.



Na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby cierpi co czwarty dorosły i co dziesiąte dziecko. A to przecież zaledwie jedna z wielu dolegliwości dotyczących ten organ, które nie dają żadnych objawów aż do momentu, w którym przekształcają się w nieodwracalną marskość.

### Zadziałaj zanim będzie za późno!

Autorki, po latach badań i pracy klinicznej, stwierdziły, że kluczem do zdrowego funkcjonowania wątroby jest konkretny sposób odżywiania. Od tamtej pory edukują pacjentów w tym temacie i pomagają w dokonywaniu samodzielnej regeneracji wątroby. Analizują wszystkie elementy zdrowej wątroby i podają cenne informacje na temat powszechnych schorzeń i dolegliwości tego organu. Udowadniają, że jest on bardzo żywotny i może się sam naprawiać, o ile zaczniesz prowadzić zdrowy tryb życia i oczyścisz swój organizm z toksyn. Dzieli się również przepisami kulinarnymi na przepyszne dania o dobroczynnym wpływie na wątrobę.

### Możesz uzdrowić swoją wątrobę!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-16-7



9 788365 846167