

Zalecenia dietetyczne dla chorych z przewlekłym wirusowym zapaleniem wątroby

Dietary recommendations for patients with viral hepatitis

Joanna Olga Nakonieczna, Ewa Bałkowiec-Iskra, Małgorzata Zaremba, Bożena Tarchalska-Kryńska

Streszczenie

W zaleceniach ogólnych dla chorych na przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby należy zwrócić uwagę na zmniejszenie nadmiernego obciążenia wysiłkiem fizycznym. Wykazano jednak, że leżenie w łóżku lub inne długotrwałe unieruchomienie nie wpływa w sposób istotny na przebieg choroby.

Nie zaleca się stosowania restrykcyjnych diet, z wyłączeniem chorych, u których zdiagnozowano encefalopatie lub wodobrzusze. Przeciwwskazane jest spożywanie alkoholu. Powrót narządu do zdrowia warunkuje prawidłowe żywienie podczas leczenia i po jego zakończeniu.

Słowa kluczowe: wirusowe zapalenie wątroby, dieta.

Abstract

General indications for patients with viral hepatitis include reduction of excessive activity. However, it has been shown that prolonged immobilization has no influence on disease progression. No restricted diets are recommended, excluding patients with encephalopathy or ascites. Alcohol is contraindicated. Correct nutrition during treatment helps recovery.

Key words: viral hepatitis, diet.

Wstęp

Wartość energetyczna diety chorych na przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby powinna gwarantować utrzymanie należnej masy ciała. Waha się ona 2000–3000 kcal/dobę. Spożycie kalorii należy ograniczyć tylko w przypadku osób otyłych. Powinno się to odbywać stopniowo i pod ścisłym nadzorem lekarza. W okresie rekonwalescencji po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby chorzy nie powinni redukować nadwagi. Dietę łagodnie odchudzającą mogą stosować dopiero po roku [1]. Dodatkowe spożywanie suplementów diety w postaci witamin nie wpływa w istotny sposób na aktywność choroby podstawowej.

Białka

W zaawansowanej marskości wątroby, zapaleniu o ciężkim przebiegu, stanach przedśpiączkowych maleje tolerancja na białko i zwiększa się stężenie we krwi amoniaku pochodzącego z tego składnika, dlatego bezwzględnie należy ograniczyć ilość białka w diecie do 20–30 g/dobę. Białko to powinno mieć wysoką wartość biologiczną, czyli pochodzić z produktów zwierzęcych (tj. mleko, ser biały chudy, jaja, mięso, ryby, drób), a produkty te, chociaż ilościowo ograniczone, powinny znajdować się w wielu posiłkach [2].

Dieta ubogobiałkowa, stosowana przez dłuższy czas, upośledza mechanizmy obronne organizmu i prowadzi do niedożywienia. Jeżeli stan chorego nie pozwala na zwiększenie podaży białka, można zastosować dodatkowe preparaty odżywcze zawierające wolne aminokwasy [3].

Należy jednak pamiętać, iż jeśli w przewlekłym zapaleniu wątroby nie występują cechy encefalopatii, białka w diecie nie powinno się ograniczać. Zalecane jest spożycie białka w ilości 1 g/kg należnej masy ciała. Po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby lekarze często zalecają też zwiększenie spożycia białka do 90–100 g/dobę.

Tłuszcze

Tłuszcze należy bezwzględnie wykluczyć w stanach ostrych. Za wiedzą lekarza można podawać choremu tylko niewielką ilość masła śmietankowego [4].

W stanach przewlekłego zapalenia wątroby tłuszcze powinny być spożywane w ograniczonej ilości i to tylko te łatwo strawne. Dzienna dawka ich spożycia to 30–50 g, z uwzględnieniem tłuszczu zawartego w produktach gotowych oraz dodawanego do potraw w postaci:

- oleju sojowego,
- oleju słonecznikowego,
- oleju rzepakowego o obniżonej zawartości kwasu erukowego,
- oliwy z oliwek,
- masła śmietankowego.

Z diety bezwzględnie należy wyłączyć smalec, słoninę, boczek, margarynę, a także tłuste mięsa i ciasta z kremami.

Węglowodany

W zaawansowanej chorobie wątroby stosuje się dietę o dużej zawartości węglowodanów, zawierającą lekko sło-

Tab. 1. Potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie

	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
napoje	mleko o zawartości tłuszczu poniżej 2% kawa zbożowa kawa rozpuszczalna (w ograniczonych ilościach) kefir jogurt słaba herbata napoje mleczno-owocowe soki owocowe i warzywne	alkohol kawa naturalna prawdziwe kakao płynna czekolada mocna herbata napoje gazowane mleko pełnotłuste
pieczywo	chleb pszenny bułki rogale bagietki biszkopty	pieczywo świeże, razowe i żytnie
dodatki do pieczywa	masło (w ograniczonej ilości) miód marmolada dżemy z owoców bezpestkowych chudy ser twarogowy mięso gotowane chude wędliny z polędwicy i drobiu galaretki z chudych ryb i chudego mięsa	konserwy wędzone ryby tłuste wędliny kielbasy kaszanki salceson tłuste sery dojrzewające (podpuszczkowe) sery topione jajka gotowane na twardo jajecznica smażona na tłuszczu margaryna smalec masło śmietankowe w dużej ilości
zupy	krupniki warzywne owocowe mleczne na mleku odtuszczonym	na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, zupy tłuste, zawiesiste, zasmażane
dodatki do zup	grzanki bułka kasza ryż ziemniaki lane ciasto makarony	grostek ptysiowy ciasto francuskie grube makarony kluski kładzione rośliny strączkowe
mięsa	chude gatunki: cielęcina, wołowina, konina, mięso z królika, drób – kurczaki, indyki ryby – dorsz, szczupak, lin, sandacz, karaś, pstrąg, leszcz, flądra, płotka potrawy gotowane, duszone i pieczone bez tłuszczu	wieprzowe tłuste wołowe baranina dziczyzna podroby tłusty drób (kaczki, gęsi) tłuste ryby (śledź, łosoś, węgorz, sardynki) potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób
potrawy półmięsne	budynie z mięsa gotowanego, warzyw, kasz, drobnego makaronu	bigos pierogi knedle krokiety nadziewane grzybami bądź kapustą naleśniki zapiekanki potrawy smażone
potrawy	kasze gotowane na sypko i w postaci kleików risotto z kasz i ryżu leniwe pierogi kluski biszkoptowe kluski ziemniaczane	kluski kładzione, francuskie zacierki kotlety z kasz grubych racuchy bliny owoce smażone w cieście zapiekanki placki ziemniaczane
sosy	warzywne: pietruszkowy, pomidorowy, koperkowy, potrawkowy mleczne podprawiane zawiesiną z mąki i mleka	na wywarach mięsnych, kostnych grzybowych, ze śmietaną, z zasmażką

Tab. 1. Cd.

	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
warzywa	marchew, dynia, kabaczek, pomidor, seler*, pietruszka, szpinak, buraczki*, salata, ogórek zielony* warzywa gotowane z wody surowe soki	kapusta, groch, fasola, brukselka*, kalafior*, świeża papryka, cebula, czosnek, por, ogórek*, brukiew, rzepa, fasolka szparagowa*, zielony groszek* surówki, z wyjątkiem salaty i tartej marchwi
ziemniaki	gotowane w postaci purée	smażone
grzyby	–	smażone, pieczone, gotowane
owoce	jagody dzika róża jabłka śliwki* wiśnie* brzoskwinie morele*	gruszki czereśnie agrest figi daktyle orzechy migdały
desery	kisiele galaretki kompoty musy owocowe suflety soki herbatniki biszkopty bezy	z użytkami torty tłuste ciasta ciastka z kremem i masami kremy czekolada
przyprawy	sok z cytryny kwasek cytrynowy kwas mlekowy pietruszka koperek cynamon wanilia majeranek	ocet musztarda papryka ostra ziele angielskie liść laurowy gałka muszkatołowa chili

**produkty można spożywać w zależności od indywidualnej tolerancji pacjenta*

dzoną herbatę, soki owocowe, suchary, bułki pszenne, ryż, kasze, ziemniaki, marchewkę gotowaną, przeciera, galaretki, kisiele i przetarte kompoty.

Dieta o wysokiej zawartości węglowodanów działa korzystnie w leczeniu uszkodzeń wątroby, ponieważ odkładanie glikogenu ogranicza gromadzenie się tłuszczu w tym narządzie. Węglowodany są ponadto głównym źródłem energii dla organizmu, dlatego nie powinno się ich ograniczać. W zwykłej diecie chorego na przewlekłe zapalenie wątroby zalecane jest spożycie węglowodanów w ilości 300–400 g/dobę, w tym ok. 70–80 g cukrów prostych w postaci cukru i miodu, które są bardzo dobrze przyswajane przez organizm [5].

Zaleca się:

- pieczywo jasne,
- drobne kasze,
- ryż,
- makarony.

Z uwagi na skłonności tych pacjentów do wzdęć i bólów w nadbrzuszu należy unikać w diecie pieczywa razowego, grubych kasz i surowych warzyw. Warzywa i owoce można spożywać w postaci gotowanej i rozdrobnionej. Jeżeli pacjent nie odczuwa żadnych dolegliwości po spoży-

ciu surowych produktów, nie należy mu zabraniać spożywania ich w takiej postaci.

Bezwzględnie należy wykluczyć z diety produkty silnie wzdymające, tj.:

- warzywa kapustne,
- nasiona roślin strączkowych – groch, fasolę,
- warzywa cebulowe – cebulę, czosnek, por,
- gruszki, czereśnie.

Zalecenia ogólne

Dieta pacjenta leczonego z powodu wirusowego zapalenia wątroby zawiera wiele elementów z diety łatwo strawnej.

Poiski powinny być spożywane regularnie w małych ilościach, chorzy nie powinni się przejadać. Ciepłe, urozmaicone potrawy i napoje należy przygotowywać ze świeżych produktów i spożywać bezpośrednio po sporządzeniu.

Smażenie na tłuszczu oraz pieczenie w tradycyjny sposób jest zabronione. Potrawy powinny być przygotowywane metodą gotowania w wodzie i na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w pergaminie, folii czy na ruszcie. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach z warzyw. Do ich zagęszczania można stosować zawiesinę z mąki w mleku lub w wodzie, podprawę zacieraną z mąki i oleju [6].

Tab. 2. Przykładowy jadłospis jednodniowy na 2100 kcal

Posiłek	Składniki	Ilość (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik pokarmowy (g)
I śniadanie							
muesli z suszonymi owocami	muesli z suszonymi owocami	60	195	5,04	2,04	43,32	4,8
jogurt naturalny	jogurt naturalny	250	150	10,75	5	15,5	0
2 kanapki	chleb żytni razowy	40	89,2	2,24	0,68	20,6	2,36
	masło śmietankowe	5	32,95	0,055	3,8	0,055	0
	szynka wiejska	20	50,6	3,42	4,06	0,18	0
	pomidor	50	7,5	0,45	0,1	1,8	0,6
	sałata	10	1,4	0,14	0,02	0,29	0,14
herbata z miodem pszczelim	miód pszczeli	15	48,6	0,045	0	11,9	0
	herbata	250	0	0,25	0	0	0
	razem		575,25	22,39	15,7	93,6	7,9
II śniadanie							
jablko z sokiem	jablko	180	83	0,72	0,72	21,78	3,6
marchwiowym	sok marchwiowy	350	140	1,75	0,35	32,2	0,35
	razem		223	2,47	1,07	53,98	3,95
obiad							
zupa krem z zielonego groszku	zupa krem z zielonego groszku	400	252	12,4	15,2	23,6	6,4
ziemniaki purée	ziemniaki purée	200	180	4,2	2,8	36,8	3
dorsz w jarzynach	dorsz w jarzynach	220	257,4	34,32	10,78	8,58	3,08
surówka z cykorii i jabłek	surówka z cykorii i jabłek	70	113,4	0,7	11,48	2,66	0,56
herbata bez cukru	herbata	250	0	0,25	0	0	0
	razem		802,8	51,87	40,26	71,64	13,04
podwieczorek							
sałatka owocowa	jablko	150	69	0,6	0,6	18,15	3
	gruszka	120	64,8	0,72	0,24	17,28	2,52
	mandarynka	100	42	0,6	0,2	11,2	1,9
	rodzynki	20	55,4	0,46	0,1	14,24	1,3
woda mineralna niegazowana	woda mineralna niegazowana	–	–	–	–	–	–
	razem		231,2	2,38	1,14	60,87	8,72
kolacja							
kura w galarecie	kura w galarecie	130	250	35,5	11,57	1,56	0,65
chrupki chleb z masłem śmietankowym	chleb chrupki	35	124	3,04	0,84	27,6	2,1
	masło śmietankowe	5	32,95	0,055	3,8	0,055	0
kolorowa sałatka	sałata	50	7	0,7	0,1	1,45	0,7
	pomidor	100	15	0,9	0,2	3,6	1,2
	pietruszka zielona	10	4,1	0,44	0,04	0,9	0,4
	jogurt naturalny	50	30	2,15	1	3,1	0
	sok z cytryny	10	3	0,04	0,03	0,64	0,01
napar z mięty	napar z mięty	250	–	–	–	–	–
	razem		466,05	42,8	16,58	38,9	50,8
razem po odjęciu strat			2068,5	109,72	67,3	287	75,7

Tab. 3. Przykładowy jadłospis jednodniowy na 2500 kcal

Posítek	Składniki	Ilość (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik pokarmowy (g)
I śniadanie							
kanapki z polędwicą drobiową i pomidorem	chleb wiejski	120	286,8	6,96	1,56	66,12	5,4
	masło śmietankowe	10	65,9	0,11	7,35	0,11	0
	polędwica z indyka	45	47,25	7,11	2,07	0,045	0
	pomidor	200	30	1,8	0,4	7,2	2,4
	szczypiorek	20	5,8	0,82	0,16	0,78	0,5
duże jabłko	jabłko	310	142,6	1,24	1,24	37,51	6,2
sok grejpfrutowy	sok grejpfrutowy	250	100	1,25	0,25	23	0,25
	razem		678,35	19,29	13,03	134,75	14,75
II śniadanie							
kisiel owocowy z czerwonymi porzeczkami	kisiel porzeczkowy	220	193,6	0,66	0,22	51,26	4,4
	czerwone porzeczki	100	31	1,1	0,2	8,3	2,0
bawarka	mleko spożywcze 0,5% tł.	50	19,5	1,75	0,25	0,25	0
	herbata	200	0	0,2	0	0	0
	razem		244,1	3,71	0,67	62,11	6,4
obiad							
krem z zielonego groszku	zielony groszek	200	150	13,4	0,8	34	12
	marchew	50	13,5	0,5	0,2	4,35	1,8
	seler	30	6,3	0,48	0,09	2,31	1,47
	pietruszka korzeń	50	19	1,3	0,25	5,25	2,45
	pietruszka liście	20	8,2	0,88	0,08	1,8	0,84
	masło śmietankowe	10	65,9	0,11	7,35	0,11	0
	śmietana 18% tł.	40	73,6	1	7,2	22,4	0
	mąka pszenna, typ 500	5	17,1	0,46	0,06	3,7	0,13
	żółtko jajka	10	31,4	1,55	2,82	0,03	0
ryż na sypko	ryż na sypko	100	135	2,4	1,5	28,4	0,9
brokuły z marchewką	brokuły	200	54	6	0,8	10,4	5
	marchew	200	54	2	0,4	17,4	7,2
dorsz pieczony w folii	dorsz	350	273	61,95	2,45	0	0
sok z czarnej porzeczki	sok z czarnej porzeczki	250	132,5	0,75	0,25	31,75	0,25
	razem		1033,5	92,78	24,25	161,9	27,04
podwieczorek							
pomarańcza	pomarańcza	250	110	2,25	0,5	28,25	4,75
rodzynki	rodzynki	50	142	1,15	0,25	35,6	3,25
woda mineralna niegazowana	woda mineralna niegazowana	–	–	–	–	–	–
	razem		252	3,4	0,75	63,85	8
kolacja							
sałatka z tuńczyka	tuńczyk w oleju	100	190	27,1	9	0	0
	białko jajka	80	39,2	8,72	0,16	0,56	0
	kukurydza konserwowa	50	51	1,45	0,6	11,8	1,9
	ogórek kiszony	50	10,5	0,5	0,05	0,95	0,25
	ryż na sypko	50	67,5	1,2	0,75	14,2	0,45
	majonez domowy z olejem rzepakowym	25	178,5	0,3	19,75	0,65	0,025
	groszek zielony konserwowy	50	31,5	2,45	0,1	7,9	2,85
napar z mięty	napar z mięty	250	–	–	–	–	–
	razem		574,2	42,5	30,5	27,4	5,9
razem po odjęciu strat			2505,7	145,6	62,32	405	56

Do przygotowywanych potraw nie należy dodawać ostrych przypraw. Z jadłospisu trzeba wykluczyć używki, tj. prawdziwą kawę, mocną herbatę i prawdziwe kakao.

Piśmiennictwo

1. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.
2. Gheorghe L, Gheorghe C, Vadan R, et al. Effect of high-calorie, high-protein diet in cirrhotic patients with hepatic encephalopathy. *J Hepatol* 2002; 36 (Suppl 1): 171-9.
3. Hryniewiecki L. Żywnie w przewlekłych chorobach wątroby. Dieta a choroby przewodu pokarmowego. *Biul Pol Tow Diet* 1996; 5: 34-47.
4. Cunningham E, Hansen K. How can I find nutrition information for patients with hepatitis C? *J Amer Diet Assoc* 1999; 11: 1439.
5. Weinman SA, Belalcazar L. Hepatitis C: A metabolic liver disease. *Gastroenterol* 2004; 126: 840-8.
6. Zarski JP, Leroy V. Counselling patients with hepatitis C. *J Hepatol* 1999; 31: 136-40.

*Joanna Olga Nakonieczna
dr n. med. Ewa Bałkowiec-Iskra
mgr Małgorzata Zaremba
prof. dr hab. n. med. Bożena Tarchalska-Kryńska
Katedra i Zakład Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej
Akademii Medycznej w Warszawie
kierownik Katedry prof. dr hab. n. med. Andrzej Członkowski*