

UWAGA, PROBLEM

Moga do niego doprowadzić zaburzenia metab

Co trzeba wiedzieć o stłuszc

Problem dotyczy 20-25 proc. dorosłych Polaków, przeważnie w średnim wieku. Dwa razy częściej chorują mężczyźni.

Choroba stłuszczeniowa wątroby jest procesem odwracalnym, jeśli wcześniej rozpoczniesz leczenie. Zbagatelizowanie choroby prowadzi do zwłóknienia wątroby, jej niewydolności i marskości.

CO JEST PRZYCZYNĄ?

- **Gdy wątroba nie radzi sobie z przetwarzaniem tłuszczu, zaczyna on gromadzić się w jej komórkach (hepatocytach).** Narząd powiększa się, staje się coraz mniej wydolny.
- **Do niedawna sądzono, iż za stłuszczenie wątroby odpowiada zbyt częste sięganie po alkohol.** Jednak, jak się okazało, istnieją również inne przyczyny tego zaburzenia. Są to: **otyłość** - chorują zwłaszcza osoby z zespołem metabolicznym

(cukrzycą typu 2., zbyt wysokim stężeniem cholesterolu, trójglicerydów i nadciśnieniem tętniczym), **nadmierne spożycie węglowodanów (fruktozy)** oraz **tłuszczów zwierzęcych, głodzenie się** (zbyt mała ilość białka w diecie), **zaburzenia hormonalne, zaburzenia metaboliczne, leki przeciwzapalne, paracetamol, antybiotyki, metotreksat, leki hormonalne stosowane w ginekologii, sterydy, warfaryna, niektóre leki na zgagę, antydepresanty, duże dawki witaminy A, wirusowe zapalenie wątroby typu C i D, celiakia, konserwanty i barwniki**



EKSPERT
dr n. med. Diana Stettner-Leonkiewicz, internista w Centrum Medycznym enel-med

● **dodawane do żywności, toksyny obecne w niektórych grzybach** (wątrobę uszkodzić mogą nie tylko znane grzyby trujące, ale i olszówki niesłusznie uznawane za jadalne). Stłuszczenie może występować z chorobami autoimmunologicznymi.

OBJAWY

- **Stłuszczenie wątroby długo przebiega bezobjawowo.** Gdy jest już zaawansowane, mogą pojawić się: dyskomfort w prawej części nadbrzusza, pod żebrami, bóle w prawym boku, niespokojny sen, wybudzanie się ze snu (najbardziej intensywne przy pracy wątroby przypada na godziny 2-3 w nocy).
- **Do tego dochodzi: brak apetytu, gorzki smak w ustach, mdłości, silne osłabienie, senność, brązowe plamy na skórze.**



wana (dostarcza informacji o średniej wartości glukozy we krwi w ciągu ostatnich 3 miesięcy), bilirubina, trombocyty; **USG jamy brzusznej** (na czczo lub 6 godzin po posiłku) - wykrywa powiększenie wątroby oraz jej zwłókniałe fragmenty, badanie najczęściej wykonywane; **MRI** - rezonans magnetyczny wykonuje się w celu dokładnej oceny stłuszczenia; **badanie elastograficzne** (FibroScan, jest odpłatne) służy do oceny zaawansowania włóknienia.

LECZENIE

- **Wczesną postać stłuszczenia wątroby można skutecznie leczyć (objawy się cofają), najlepiej w poradni hepatologicz-**

JAK DBAĆ O WĄTROBĘ?

- **Pilnuj diety.** Wątrobie służą pokarmy zawierające dużo pełnowartościowego białka: jajka na miękko, chudy twaróg, kiszonki, kefir, jogurt lub maślanka, chudy drób, wołowina, nietłuste ryby (pstrąg, sandacze). Jedz kasze drobno- lub średnioziarniste (jaglana, orkisz), makarony o niskim indeksie glikemicznym (35 IG), pieczywo pełnoziarniste, surówki i soki warzywne. Z owoców wybieraj: banany, melony, arbuzy, man-

darynki, jabłka duszone lub pieczone (te mniej słodkie). Unikaj cukrów prostych, alkoholu, żywności przetworzonej typu fast food. Zwiększ ilość błonnika i kwasów omega-3.

- **Bądź aktywna.** Codzienna porcja ruchu pozwala aż o 30 proc. zmniejszyć odkładanie się złogów tłuszczowych w wątrobie. Zalecane są: szybkie spacerki, jazda na rowerze, pływanie, aerobik w wodzie, aerobowe ćwiczenia gimnastyczne (30 minut dziennie).

oliczne i hormonalne

zenu wątroby



Jeżeli cierpisz na zespół metaboliczny, dobre efekty przyniesie schudnięcie (przynajmniej 10-15 proc. masy ciała).

nej. Terapia zależy od przyczyny choroby. Jeżeli zdiagnozowano u Ciebie zespół metaboliczny, dobre efekty da schudnięcie (co najmniej 10 proc. masy ciała). Gdy cierpisz na insulinooporność, lekarz wypisze receptę na metforminę lub inny lek zwiększający wrażliwość komórek na insulinę.

● Zwykle też zleca się duże dawki witaminy E - poprawiają funkcję narządu, ale można je stosować u osób bez marskości wątroby i bez cukrzycy typu 2. Gdy przyczyną stłuszczenia jest jeden lub kilka leków (bądź suplementy), trzeba na nowo ustawić leczenie. Pracę wątroby poprawi kwas ursodeoksycholowy (UDCA) i pioglitazon.

Wspomagająco w leczeniu stosuje się tymonacyk.

● W 2024 r. zarejestrowano w USA pierwszy lek dla chorych z zaawansowanym stłuszczeniem i zwłóknieniem wątroby - Rezdiffra. Przepuszczalnie niebawem zyska on rejestrację w Unii Europejskiej.

LEKI BEZ RECEPTY

● Jeśli chcesz je stosować, omów tę sprawę z lekarzem. Wśród leków bez recepty poleca się zwłaszcza sylimarynę - wyciąg z nasion ostropestu plamistego, lub fosfolipidy sojowe.

● U osób z wysokim stężeniem cholesterolu mogą być pomocne wyciągi z karczocha, bergamotki lub czerwonego ryżu.