



Reč stručnjaka

Dr Danijela Ristić-Medić

Uravnoteženom i zdravom ishranom obolela jetra može da se regeneriše! Kojim namirnicama i kako se može uticati na ozdravljenje najstroženijeg organa u čovekovom organizmu? Zašto je važno znati koju količinu, kakvu hranu jesti i u koje vreme da bi se podstaklo obnavljanje jetre i oporavak organizma? To

Kupus ČISTI toksine

nam otkriva dr sci. med Danijela Ristić-Medić, specijalista interne medicine iz Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma pri Institutu za Medicinska istraživanja, Univerziteta u Beogradu.

Regeneracija uz žitarice

- Svaki poremećaj u funkciji jetre, odražava se na rad ostalih organa ili celog organizma. Kod oboljenja jetre menjaju se metabolički procesi, a time i nutritivne i energetske potrebe. Pošto jetra ima ulogu u metabolizmu hrane i u procesu detoksikacije, neophodno je koristiti hranu koja neće dodatno da je optereti bolesnu - kaže dr Ristić-Medić.

Za sva oboljenja jetre, osim portalne encefalopatije, mogu se primeniti opšte preporuke u ishrani. Najviše kalorija treba obezbediti iz ugljenih hidrata (60-65 posto) kojima su bogate žitarice, voće, povrće i med. Belančevine treba da čine 12-15 posto ukupne energije na dan, a izvori su: nemasno meso, mladi sir, obrano mleko, jogurt i kefir, jaja i riba. Važne proteine možete naći u kuvanoj piletini, junetini, teletini, ribi, barenom jajetu, mladom siru, jogurtu ili mleku. Dr Ristić-Medić objašnjava:

- Količinu masti treba maksimalno smanjiti, a najbolje je koristiti hladno ceđeno maslinovo, susamovo i bun-



devino ulje. Maslinovo ulje koristi jetri, ali bez zagrevanja, već sa nekoliko kapi ulja i limuna prelići salate ili bareno povrće. Namirnice koje sadrže vitamin B (pivski kvasac, pšenične klice, integralne žitarice) imaju povoljan efekat na regeneraciju jetre. Povrće i voće može se jesti sirovo ili kuvano, a posebno se preporučuje: mlada kopriva, maslačak, šargarepa, rotkvica, celer, svež kupus, praziluk, luk, beli luk, artičoka, špargla, masline.

Prirodni diuretici

Ukoliko su oboleli skloni nadimanju treba da izbegavaju grašak, kelj, zelje i papriku. Kupus, karfiol i keleraba pomažu jetri da se oslobodi toksina. Maslačak pripremljen na pari kuvanjem listova i cvetova pospešuje rad jetre. Od voća posebno su korisne jabuke, grejpfrut (ali ne ako se pije lek za holesterol), grožđe, jagode, maline, borovnice. Pomorandža podstiče rad jetre i ubrzava razgradnju masti kod masne jetre, a može se kombinovati u salati sa celerom i jabukama.

Naša sagovornica ne zaobilazi ni začine, pa napominje da treba da se koriste peršun, limun, kopar, bosiljak i lovorov list, dok su strogo zabranjeni biber, majonez, senf i ljuta paprika.

■ **Listovi i cvetovi maslačka pospešuju rad jetre**

■ **Čaj od žalfije, nane i ruzmarina pomaže regeneraciju**



Matičnjak protiv upale

Uzroci akutnih oboljenja jetre su virusi hepatitisa A, B i C, akutni alkoholni hepatitis, neki lekovi i toksini. Čajna dijeta u početku akutne upale: kamilica, matičnjak, šipak, komorač - zaslađeni medom. Zatim sokovi od svežeg voća, kompot od jabuke, supe od povrća sa ukuvanom sitnom testeninom, pirinčem ili krompirom. Posle tri do pet dana pacijent može uzeti jogurt, posni mladi sir, griz, sutlijaš, ovsene pahuljice, supe. Daljim oporavkom može se uvesti teletina, piletina, jagnjetina, obrano i kiselo mleko, belance, sirovo ili kuvano povrće, zrelo i sveže voće - savet je dr Danijele Ristić - Medić.



Važno je da hrana bude mlaka i da se uzima češće u manjim obrocima. Nisu preporučljiva jela sa zaprškom, roštilj, prženje i prelićvanje jela grejanom masnoćom. Alkohol je strogo zabranjen kao i gazirani napici, jer sadrže fosforu, limunsku i karbonatnu kiselinu, koje dovode do degenerativnih promena na jetri. Treba znati - metabolizam kofeina kod hroničnih oboljenja jetre je znatno usporen, pa pijte češće čaj od žalfije, nane, kičice i ruzmarina, sokove od limuna, pomorandže i grejpfruta, ali i od šargarepe i cvekle, jer pomažu pri regeneraciji jetre.

Hranu soliti umereno, a u slučaju pojave otoka i nagomilavanja vode u trbušnoj šupljini (ascites) sprovodi se potpuno neslana dijeta. Bolesnicima sa ascitesom se savetuju namirnice koje su prirodni diuretici, a ujedno podstiču rad bubrega i jetre: peršun, radič, rukola, beli luk, špargle, limun, čaj od rastavića i koprive...

priređila: Ž. Radulović

U sledećem broju: Ciroza i masna jetra

Poklon

NOVAK ĐOKOVIĆ



POHOD
Karol Bušar

Pet čitalaca "Bilja i zdravlja" čija SMS poruka stigne u ponedeljak 9. jula 2018. godine od 12 do 13 časova dobiće na poklon knjigu "Pohod" Karol Bušar u izdanju "Vulkan".

SMS poruka može se slati iz svih mreža. Ukucajte BZ(razmak) ime, prezime, adresu i pošaljite na broj 1055. Cena SMS poruke je 36 dinara sa PDV-om, plus osnovna cena SMS. Imena dobitnika objavićemo u sledećem broju.

Ukratko o knjizi

Karijera Novaka Đokovića je priča o uspehu. Njegova pobeda na Rolan Garosu 2016. godine, nakon desetogodišnje ofanzive, je priča o trijumfu unutar trijumfa. Kako je Novak uspeo da se povрати? Kako je uspeo da se otrese svih onih demona koji su mu se neprekidno vraćali? Kako odoleti takvoj priči?

Izdavašvo
vulkan