

Produženi „RAD“ nagriza jetru

Zdravom ishranom obolela jetra može na neki način da se regeneriše! Čak i kod ciroze, nealkoholne masne jetre ili hroničnih bolesti može se spriječiti dalje propadanje ovog najsloženijeg organa u čovekovom organizmu, kažu stručnjaci.

- Umerena i uravnotežena ishrana čuva jetru, uz izbegavanje brze hrane, prevelikog unosa holesterola, zasićenih i trans-masti i fruktoze. Važno je održavati nutritivni status pacijenta, da se podstakne regeneracija организма. Hrana ne leči, ali upotreba neadekvatne hrane i napitaka može da pogorša osnovnu bolest jetre - kaže za "Bilje i zdravlje" dr Danijela Ristić-Medić, specijalista interne medicine iz Centra za istraživanje ishrane i metabolizma Univerziteta u Beogradu.



Ciroza jetre, prema rečima dr Ristić - Medić zahteva individualnu ishranu, sa opštim ograničenjem masnih, kiselih i ljutih jela, slane hrane i sa zabranom alkohola.

- Treba nadoknadjiti nedostatak proteina, gvožđa, liposolubilnih vitamina i vitamina B grupe. Preporučuje se kuvano meso, rečna riba, dnevno jedno meko kuvano jaje bez soli, neslani hleb, sitna testenina, pirinač, ovsene pahuljice, šargarepa, pasirani grašak, boranija, karfiol, paradajz, sveže voće i kompoti, med, maslinovo ulje, neslani maslac. Od začina su dozvoljeni limun i muskantni orah - savetuje dr Ristić-Medić.

Nije dozvoljeno uzimanje mineralnih voda i namirnica sa mnogo soli: slani i masni sirevi, konzervirano meso i kobasice, šunka, slano sušeno meso, iznutriće, morska riba, spačić, keleraba, celer, crveni kupus, kiseli kupus, ren, konzervirano povrće, lubenica, voćne konzerve i konzervirani voćni sokovi, marmelada, mast i margarin.

Stadijum dekompenzirane ciroze (kada jetra ne funkcioniše dobro) ishranu ograničava na ugljene hidrate (pirinač, krompir, hleb), povrće, voće i maslinovo ulje. Hrana mora da bude potpuno neslana. Neophodne količine belančevina (oko 70g dnevno) oboleli treba da uzima kroz belance, neslani mladi sir ili kuvano meso.

Bez soli
Preporučuje se kuvano meso, rečna riba, dnevno jedno meko kuvano jaje bez soli, neslani hleb, sitna testenina, pirinač, ovsene pahuljice, šargarepa, pasirani grašak, boranija, karfiol, paradajz, sveže voće i kompoti, med, maslinovo ulje

Za hronične bolesti jetre preporučene namirnice su: prepečen polubeli hleb, obrano mleko, kiselo mleko, jogurt, kefir, posni sirevi, teleće, jagnjeće i živinsko meso (kuvano ili pečeno), kuvana ili pečena nemasna morska i rečna riba, rovito jaje, jaje űa oko, sveže povrće, krompir pire, puding, blagi čajevi i limunada. Zaboravite da postoje sveži beli ražani i kukuruzni hleb, feta siri i kačkavalji, masna govedina i svinjetina, meso od guske i patke, divljač, dimljeno meso, kobasice, salame i mesne konzerve, pržena masna riba i riblje konzerve, goveđe i svinske iznutrice, tvrdo kuvano jaje, kiseli kupus, kelj, krastavac, sirova paprika, pečurke, prženi krompir, veće količine svežeg voća. Strog izbegavati sve masti koje se dobijaju zagrevanjem, torte, rolate pržena testa, jake čajeve, alkoholna, gazirana i hladna pića.

Ž. Radulović

Umerenost baza zdravlja

- Pošto je učestalost nealkoholne masne jetre u porastu, veoma je važno sprečiti dalje oštećenje jetre. Neumerenost u hrani i piću tera jetru na produženi "rad", a masna jetra nije jednako uspešna u detoksikaciji štetnih materija, kao zdrava. Osim redukovanja kalorijskog unosa potrebno je smanjiti i jedenje prerađenih namirnica, posebno onih koje sadrže proste ugljene hidrate (beli

hleb i testenina, krompir, kukuruz, beli pirinač i koncentrovani šećer u napicima, i pekarske proizvode i brzu hranu. Prženi krompir, uštipci i čips sadrže trans-masne kiseline i lipidne perokside (užegle masti) koje su toksične za jetru. Minerali vitamini u formi suplemenata mogu uzrokovati zdravstvene probleme, pa je naj

bolje uzimati ih iz prirodnih namirnica

- navodi dr Danijela Ristić-Medić