

DIJETA KOD MASNE JETRE

Debljina i alkohol najčešći su uzroci nakupljanja masti u jetri. Mast potiskuje normalnu građu jetrenih stanica. Neumjerenost u hrani i piću tjera jetru na "prekovremeni" rad, a umorna i masna jetra nije jednako učinkovita u detoksikaciji štetnih tvari kao zdrava jetra.

Najbolji način liječenja je izbjegavanje alkohola, pravilna i uravnotežena prehrana.

Preporučuje se redukcijska dijeta koja podrazumijeva izbjegavanje masne i pržene hrane, te gaziranih i zaslađenih pića.

Preporuke za osobe oboljele od masne jetre:

- smanjenje tjelesne mase uz povećanje tjelesne aktivnosti (3 puta tjedno po 45 minuta),
- izbjegavanje zasićenih masnih kiselina (keksi, krekeri, kolači, pekarski proizvodi, brza hrana, pržena i pečena hrana, masnoće životinjskog podrijetla),
- u prehranu uključiti maslinovo, sezamovo i bučino ulje,
- u prehranu uključiti ribu, lanene i chia sjemenke,
- povećajte unos prehrambenih vlakana (povrće i voće),
- izbjegavajte i ograničite unos šećera,
- izbjegavajte gazirana i zaslađena pića,
- osvježenje potražite u soku od cijedene naranče, grejpa, jer potiče bolji rad jetre
- alkohol je strogo zabranjen
 - juhe po želji, može i svakodnevno
 - meso pirjati na vodi i maslinovom ulju

Što doprinosi liječenju masne jetre:

Čaj od maslačka, metvice, matičnjaka ili kamilice

Čaj od sikavice/silimarin

Sirutka

Zeleno lisnato povrće

Sok cikla-mrkva-jabuka

Tablica 1. Hrana koja se preporučuje odnosno čiji unos treba ograničiti kod masne jetre

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana čiji unos je potrebno ograničiti
Juhe	Juhe od pasiranog povrća Juhe od mesa i ribe s uklonjenim suviškom masnoće Riblje juha Sluzave juha od riže, zobi i ječma	Masne juhe Industrijske gotove juhe Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso, riba	Kuhano krto mlado meso (piletina, puretina, teletina, janjetina, kunić) Morska i riječna bijela riba: oslić, škarpina, pastrva bez kože U manjim količinama: tuna, skuša, losos	Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Crveno meso i pečenja Divljač Školjke i rakovi
Jaja	Tvrdo kuhana jaja	Pržena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir Sojino mlijeko, tofu	Svježe i trajno punomasno mlijeko Masni sirevi
Kruh i žitarice	Pšenična i kukuruzna krupica Odstajali kruh i peciva od bijelog brašna, dvopek Tjestenina, riža, proso, zob, heljda, quinoa	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta Kruh s mekinjama i sjemenkama Raženi kruh
Povrće i salate	Krumpir (kuhani, pire, valjušci), špinat, blitva, tikvice, korabica, cvjetača, brokula, mrkva, svježa rajčica, pasirani grah, grašak i mahune, mlada salata sa limunovim sokom (cikla, zelena salata, matovilac, maslačak i radič	Povrće koje uzrokuje stvaranje plinova (kelj, kiseli kupus, luk, cvjetača, krastavac) Paprika, poriluk, gljive, rotkvice, patlidžan Radič, matovilac Ukiseljeno i konzervirano povrće Grah
Masnoće	Maslinovo ulje Laneno i bućino ulje Ulje uljane repice i suncokretovo ulje Margo light	Svinjska mast Margarin, maslac Vrhnje Majoneza
Slastice	Med, marmelada Kolači i kreme s grizom i rižom Suhi keksi tipa Petit Beurre, ako se dobro podnose	Lisnata tijesta Industrijski slatkiši, kolači, keksi Čokolada Konzumni šećer Sorbitol sladilo
Voće	Oguljeno kuhano voće Kašice od voća Nezaslađeni voćni sokovi Citrusi	Voće s korom Suho voće
Pića	Blagi biljni čajevi (kamilica, matičnjak, metvica, sikavica), šipak, negazirana pića, voćni sokovi od svježeg voća	Kava Alkoholna pića Gazirana pića (uključujući gaziranu mineralnu vodu)
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Menta Kadulja Limunov sok	Crvena paprika, papar, curry, origano, đumbir, čili, vegeta, cimet Ocat Senf

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.

Primjer jelovnika za jetrenu dijetu:

	Zajutrak	Doručak	Ručak	Užina	Večera
1. dan	Žganci s probiotikom Čaj od mente	Kompot od jabuke	Tjestenina Lagani saft od bijelog mesa puretine, mrkve i tikvica	Sok od cikle i mrkve 4 badema	Kuhano jaje Blitva s krumpirom Odstajali polubijeli kruh
2. dan	Pirova krupica na bademovom mlijeku Čaj od mente	Čaj od kamilice Dvopek Med	Pureća prsa iz woka s maslinovim uljem Heljda s brokulom	Pečena jabuka	Rižoto od piletine Salata od cikle
3. dan	Čaj od metvice Zobena kaša s jabukom, cimetom i mljevenim lanenim sjemenkama (ne instant nego kuhana na vodi)	sirutka	Mljevena teletina s mrkvom i tikvicama proso	Sok od cikle, mrkve i jabuke	Riža na obranom mlijeku
4. dan	Čaj od metvice Kreker od quinoe Pureća šunka u ovitku	Kašica od marelice	Lagani krumpir pire Pire od špinata Pirjana junetina	Pečena jabuka	Žganci sa posnim sirom i probiotikom
5. dan	Čaj od metvice Zobena kaša s jabukom, cimetom i mljevenim lanenim sjemenkama (ne instant nego kuhana na vodi)	banana	Kuhani oslić, preliven manjom količinom maslinovog ulja Kuhani krumpir Kuhana blitva	kiwi	Tjestenina s posnim sirom
6. dan	Sirutka Kuhano jaje rajčica	Odstajali kruh Marmelada	Lagani juneći gulaš, heljda	sirutka	Lagani saft od bijelog mesa piletine, mrkve i rajčice quinoa
7. dan	Bijeli odstajali kruh Med Margo light		Pirjana puretina, pasirani grah s heljdom Salata od mrkve	Kašica od banane i jabuke	Rižoto od piletine i tikvica