Диетотерапия стеатоза печени

**Стеатоз печени** (**жировой гепатоз**, **жировая инфильтрация печени**) — наиболее распространённый [гепатоз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B7), при котором в печёночных клетках происходит накопление жира. Накопление жира может быть реакцией печени на различные токсические воздействия, иногда этот процесс связан с некоторыми заболеваниями и патологическими состояниями организма.

Основными причинами стеатоза печени являются:

1. Токсическое действие на печень:

чрезмерное употребление алкоголя. Информация о токсическом действии алкоголя уже давно не является секретом. При этом, чем больше алкоголя поступает в организм, тем отчетливее наблюдается жировая дистрофия печени, которую называют алкогольным стеатозом, а также

длительный прием некоторых медикаментов, в частности кортикостероидов, цитостатиков, антибиотиков-тетрациклинов, туберкулостатических и противоопухолевых препаратов

2. Нарушение обмена веществ:

* [сахарный диабет](http://dolgojit.net/sakharnyi-diabet.php) второго типа
* патология щитовидной железы
* синдром Иценко-Кушинга (заболевание, при котором вырабатывается избыточное количество гормонов надпочечных желез)

3. Дисбаланс в питании:

* чрезмерное употребление пищи богатой жирами и углеводами. Такая пища перегружает печень, она не в состоянии вывести огромное количество жиров и поэтому откладывает часть из них в печеночных клетках
* хронический [панкреатит](http://dolgojit.net/pankreatit.php), [язвенный колит](http://dolgojit.net/iazvennyi-kolit.php). У каждого третьего больного с панкреатитом и колитом возникает еще и жировая дистрофия печени
* несбалансированное питание, дефицит белков, витаминов, минералов
* хроническое недоедание

4. Гипоксия (кислотное голодание тканей организма) – в некоторых случаях симптомы стеатоза наблюдаются у лиц страдающих легочными заболеваниями, а также сердечно-сосудистой недостаточностью.

Стеатоз печени диагностируют у людей разных возрастных категорий, даже у детей, но, тем не менее, чаще всего заболевание возникает у людей (преимущественно женщин) страдающих [ожирением](http://dolgojit.net/ozhirenie.php);у злоупотребляющих алкоголем мужчин, а также у пожилых людей с сахарным диабетом.

**Диетотерапия.**

Большинство случаев неалкогольного стеатоза возникают на фоне избыточного веса.Лечение стеатоза печени в этом случае начинается с устранения причины заболевания, то есть с ***правильно подобранной низкокалорийной диеты***.

Коррекция рациона начинается с уменьшения количества **жиров** (в частности *жиров* животного происхождения), **углеводов** (в частности так называемых «*легкоусвояемых*» углеводов).

Необходимо уменьшить потребление **поваренной соли**, так как соль задерживает жидкость, а это в свою очередь не позволяет контролировать процесс снижения массы тела.

Количество продуктов, содержащих **холестерин**, в рационе должно быть умеренным. При значительном употреблении происходит нарушение жирового обмена, что способствует развитию атеросклероза. Атеросклеротическое поражение сосудов изменяет кровоснабжение внутренних органов, что в первую очередь приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.Диета при гепатозе печени призвана разгрузить пострадавший орган и стабилизировать липидный обмен.

 Все, что создает печени излишнюю нагрузку должно быть исключено на определенный период, а в последующем ограничено. Таким образом, в рационе больного стеатозом должны отсутствовать жареная, жирная, наваристая пища; бобовые, грибы, копчености, соления, консервы, сметана, майонез, кофе, газированные напитки. Стоит избегать блюд острых с большим количеством специй. Использование растительных масел в незначительном количестве разрешено.

**Низкокалорийная диета предусматривает:**

кратность приема пищи —5-6 раз в день. В целом пища должна быть мелко рубленой или перетертой. Блюда подаются теплыми, поскольку слишком горячая или холодная еда тоже может навредить. Для диеты при гепатозе печени лучше всего подойдут блюда, приготовленные на пару. Варить и запекать тоже можно, а вот жарка полностью под запретом. Количество потребляемой жидкости — полтора-два литра(30мл на кг массы тела при отсутствии заболеваний, при которых рекомендовано ограничение потребляемой жидкости)

**Углеводы.** Рекомендуется употреблять крупы. Супы — только легкие, а не жирные и наваристые. Также в качестве гарнира неплохо подойдутвареные овощи. Показано включение в рацион свежевыжатых соков, а вот магазинные лучше не брать. Конечно, рекомендовано употребление в пищу непосредственно самих фруктов. В хлебобулочном отделе следует выбирать отрубной хлеб и несдобное печенье.

 **Белок.** Мясо должны быть нежирным(индейка, кура, кролик, говядина). Допускается употребление полиненасыщенных жиров, которые содержатся в рыбе нежирных сортов (треска, пикша, навага, хек, минтай,  путассу, окунь речной, судак, лещ, щука, вобла, камбала, а также все виды моллюсков и семейства раковых. Из яиц едим только белок. Молочнокислые продукты с низким процентным содержанием жира в рацион включать разрешается.

**NB!!!** Важно помнить, что нельзя долго сидеть на подобной диете, в последующем ее необходимо расширить. Также нужно отметить, что у каждого из нас индивидуальные особенности организма, поэтому диета при гепатозе печени должна быть согласована с врачом, с учетом имеющихся заболеваний.

**Физическая активность** (плаванье, бег, гимнастика) рекомендуется в качестве основного метода лечения стеатоза печени у людей страдающих ожирением, а также у больных сахарным диабетом.

Основа лечения стеатоза печени в случае его алкогольного происхождения – отказ от алкоголя. Только после этого можно проводить диетотерапию по вышеуказанной схеме.

**Медикаментозное лечение** стеатоза печени подбирается каждому пациенту отдельно на основании результатов лабораторных исследований, помимо гепатопротективной терапии может включать средства для улучшения жирового обмена.

 10 05.2016г. Врач-гастроэнтеролог Ворсина А.Д.