**Питание при жировом гепатозе**

**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.

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 жировом гепатозе 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 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. 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 подойдут отваренные овощи. Конечно, рекомендовано употребление в пищу непосредственно самих фруктов. В хлебобулочном отделе следует выбирать отрубной хлеб и не сдобное печенье.

Белок. Мясо должно 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. Молочнокислые продукты с низким процентным содержанием жира в рацион включать разрешается.

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

Врач-гастроэнтеролог Расновская Н.Ф.