

Stłuszczenie wątroby

Wątroba jest jednym z najważniejszych narządów w naszym organizmie. Nasza codzienność pełna jest czynników takich jak zanieczyszczenie środowiska, ciężkostrawna dieta nierzadko zakrapiana alkoholem, dym nikotynowy i stres oraz przyjmowanie leków, a to wszystko stawia przed wątrobą duże wyzwania. Jednym z podstawowych zadań wątroby jest oczyszczanie ciała z toksyn. Wątroba wychwytuje z krwi toksyczny amoniak i przekształca go w nietoksyczny mocznik. Syntetyzuje czynniki krzepnięcia, takie jak: fibrynogen, protrombina, czynnik VII, czynnik IX czy czynnik X. Magazynuje żelazo w postaci ferrytyny, a także witaminy: B12, A i D. Do funkcji wątroby należy również wydzielanie żółci, potrzebnej do trawienia niektórych rodzajów tłuszczów oraz udział w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów. Ponadto wątroba odpowiedzialna jest za absorpcję, magazynowanie i przekształcanie niektórych witamin do bioaktywnych form; regulację glukozy we krwi; równowagę hormonalną; kontrolę produkcji cholesterolu i trójglicerydów; aktywizację enzymów.

Stłuszczenie wątroby jest zaburzeniem polegającym na gromadzeniu się kropli tłuszczu w komórkach wątroby. Jeśli towarzyszy temu stan zapalny, istnieje duże ryzyko rozwoju zwłóknień, marskości wątroby, niewydolności narządu lub nowotworów. Stłuszczenie wątroby to najczęstsza choroba wątroby w krajach rozwiniętych.

Stłuszczenie wątroby ze względu na etiologię możemy podzielić na alkoholowe i niealkoholowe (NAFLD).

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) to stłuszczenie wątroby stwierdzone w badaniu obrazowym lub histologicznym bez przyczyn wtórnego stłuszczenia, takich jak nadużywanie alkoholu, przewlekłe przyjmowanie leków powodujących stłuszczenie, wrodzone choroby monogenowe.

NAFLD jest najczęściej związany z zespołem metabolicznym* i powoduje zwiększenie ryzyka przedwczesnej miażdżycy i zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Przyczyny NAFLD to dieta wysokokaloryczna (pokarmy typu fast food), bogata w rafinowane węglowodany, zwłaszcza fruktozę, tłuszcze nasycone i słodzone napoje, która łącznie z małą aktywnością fizyczną prowadzi do nadwagi i otyłości. Główną rolę w patogenezie odgrywają insulinooporność, zaburzenie regulacji adiponektyny i stres oksydacyjny; znaczący jest udział czynników genetycznych. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD – non-alcoholic fatty liver disease) występuje u 20-40% populacji ogólnej, 50% osób z cukrzycą typu 2 oraz 70% z otyłością.

Główne czynniki ryzyka NAFLD to: otyłość (zwłaszcza trzewna), cukrzyca typu 2, dyslipidemia, zespół metaboliczny, zespół policystycznych jajników. Do czynników ryzyka zalicza się także: długotrwałe niedożywienie białkowe, niedoczynność tarczycy, niedoczynność przysadki, hipogonadyzm, obturacyjny bezdech senny, stan po pankreatoduodenektomii i łuszczycę.

Choć NAFLD zwykle przebiega bezobjawowo to do głównych objawów podmiotowych NAFLD należą zmęczenie, osłabienie, złe samopoczucie, uczucie dyskomfortu w prawym kwadrancie brzucha. Do objawów przedmiotowych natomiast należą zwykle otyłość, powiększenie wątroby i śledziony.

Badania pomagające w rozpoznaniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby to:

- badania laboratoryjne (podwyższone ALT, AST, GGT; hiperbilirubinemia; dyslipidemia; hiperglikemia; nieprawidłowa tolerancja glukozy; hipoalbuminemia; wydłużenie PT; zwiększenie stężenia żelaza i ferrytyny),
- badania obrazowe (USG, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny),
- nieinwazyjna ocena włóknienia wątroby,
- badanie histologiczne wycinka wątroby.

Pomimo przewlekłego przebiegu i rozpowszechnienia stłuszczeniowa choroba wątroby nie powinna być lekceważona.

Wyróżniamy dwie podstawowe manifestacje choroby o zasadniczo odmiennym rokowaniu. Rozróżnienia możemy dokonać jedynie na podstawie oceny histologicznej bioptatu wątroby:

- Stłuszczenie proste (NAFL – non-alcoholic fatty liver) – najczęściej łagodne, stanowiące ok. 80% przypadków NAFLD, definiowane histologicznie jako obecność stłuszczenia >5% hepatocytów z możliwością towarzyszących nacieków zapalnych lub zwyrodnienia balonowatego hepatocytów.
- Niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby (NASH – non-alcoholic steatohepatitis) – związane z progresją do marskości oraz wysokim ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych, stanowiące ok. 20% NAFLD; do rozpoznania oprócz obecności stłuszczenia konieczne jest stwierdzenie zapalenia i zwyrodnienia balonowatego hepatocytów.

Leczenie nefarmakologiczne NAFLD:

- redukcja masy ciała
- zdrowa i zbilansowana dieta (restrykcja kaloryczna, dieta typu śródziemnomorskiego, zwiększenie spożycia kwasów omega 3, ograniczenie spożycia sztucznej fruktozy, słodzonych, kolorowych, gazowanych napoi, słodczy, produktów bogatych w syrop fruktozowy, fastfoodów, większe spożycie dobrej jakości czarnej kawy, warzyw, owoców i orzechów)
- regularna aktywność fizyczna (korzystniejszy może okazać się wysiłek dłuższy i intensywniejszy (bieganie) niż o umiarkowanym nasileniu (spacery))
- odstawienie alkoholu, abstynencja
- stała opieka i kontrola internistyczna.

Do leczenia farmakologicznego zalicza się głównie antyoksydanty, leki zwiększające wrażliwość na insulinę, statyny, lecznicze dawki wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, leki haptoprotekcyjne.

Czy Polacy są świadomi tej choroby? Niestety nie. Z raportu IPSOS z 2019 roku wynika, że choć ponad połowa respondentów wie, że o wątrobę należy odpowiednio dbać, tylko 35% jest świadomych, że ma ona zdolność do regenerowania i odbudowywania się. Co więcej, ponad połowa badanych Polaków (56%) uważa, że ból brzucha może sygnalizować problemy z wątrobą. Objawy typowe dla chorób narządu wymienia mniej niż 45% respondentów. Problemem jest również diagnostyka chorób wątroby. Tylko 10% respondentów wykonywało badania w tym w kierunku w przeciągu ostatniego roku (badania krwi, USG). Natomiast 41% nie wykonało takich badań nigdy. Aż 87% badanej grupy nie ma świadomości istnienia tej choroby. Ponadto, niepokojące jest to, że takiej odpowiedzi udzieliło 81% osób z chorobami towarzyszącymi. Świadomość funkcji i pracy wątroby nie jest powszechna, podobnie jak typowe objawów, które wskazują na jej dolegliwości. Najgorzej jednak wypada większość wskaźników dotyczących świadomości NAFLD – samej choroby, czynników ryzyka czy chorób współtowarzyszących. Tylko 13% Polaków biorących udział w badaniu wie, czym jest niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby, a kolejne 15% kiedykolwiek spotkało się z tą nazwą, choć nie wie dokładnie czym ta choroba jest.

Niestety, niealkoholowe stłuszczenie wątroby coraz częściej spotykamy również u dzieci i młodzieży, nie jest to już tylko choroba dorosłych i starszych. Stało się to dużym wyzwaniem dla medycyny i zdrowia publicznego ponieważ choroba ta może mieć ogromny wpływ na stan zdrowia i rozwój dziecka, oraz ich stan zdrowia gdy dorosną, działać należy wyjątkowo szybko i skrupulatnie by zapobiec powikłaniom w przyszłości.

W dobie pandemii COVID-19 trwają dyskusje i badania czy NAFLD może wiązać się z cięższym przebiegiem zakażenia SARS-CoV-2. Póki co wykazano jedynie korelacje, nie wiadomo jednak czy cięższy przebieg jest związany bezpośrednio z chorobą NAFLD czy z zespołem metabolicznym, który często jej towarzyszy.

Wątroba może nas poinformować na wiele sposobów o swoim złym stanie. Do najczęstszych objawów zaburzeń jej pracy należą:

- zmęczenie
- podkrążone oczy
- nietolerancje pokarmowe
- brak apetytu
- biegunki lub zaparcia
- bóle głowy i skroni
- problemy skórne (wypryski, trądzik, szary kolor skóry)
- brak ochoty na seks
- stany depresyjne, niepokój
- ciemno żółty kolor moczu
- nietolerancje pokarmowe
- alergie
- pogorszenie pracy tarczycy
- problemy hormonalne
- nierównowaga hormonalna

Pocieszający jest fakt, że wątroba ma duże zdolności regeneracyjne. Nawet po chirurgicznym usunięciu 75% wątroby spełnia ona swoje funkcje. Stłuszczenie tego narządu w dużej mierze można odwrócić, zmieniając swoje nawyki.

Zacznij od sprawdzenia swojego BMI. Jeżeli wskazuje ono na nadwagę lub otyłość, to koniecznie musisz zredukować nadmierną masę ciała. Normalizacja masy ciała jest bardzo ważnym elementem leczenia NALFD. Postaraj się chudnąć ok. 0,5 – 1kg tygodniowo.

Dbaj aby Twój jadłospis był urozmaicony.

Spożywaj regularne posiłki, co 3 - 4 godziny. Postaraj się nie dojadać pomiędzy wyznaczonymi godzinami. W przypadku odczuwania głodu sięgaj po wodę, herbatę niesłodzoną lub warzywa.

Usuń z diety żywności przetworzoną oraz tłuszczu trans. Unikaj pestycydów, konserwantów i przetworzonej żywności. Zrezygnuj ze słodczy i innych wysokokalorycznych przekąsek tj. paluszki, chipsy, precelków czy chrupek.

Przede wszystkim całkowicie wyeliminuj alkohol.

Unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu, w panierce.

Substancją, która szkodzi wątrobie, jest fruktoza. Jest to cukier prosty, zawarty w owocach a największe jego stężenie występuje w sokach owocowych. Dlatego, jeżeli chcesz odciążać wątrobę, zrezygnuj z picia soków owocowych – także tych wyciskanych w domu za pomocą wolnoobrotowej wyciskarki czy sokowirówki, nawet, jeżeli używasz owoców z własnego ogródka, czy działki. Pochodzenie owoców oczywiście ma znaczenie w diecie (przede wszystkim pod kątem toksyn pochodzących z oprysków, które de facto wątroba także musi zmetabolizować), jednak pamiętaj, że sok owocowy to skoncentrowany cukier. W soku nie ma już, tak jak w całych owocach, zawartego błonnika, który jest niestrawny dla naszego organizmu i który spowalnia wychwyt cukru z przewodu pokarmowego. Miej także świadomość, że zalecane 5 porcji warzyw i owoców dziennie nie oznacza, że masz jeść dziennie 5 porcji owoców. Większość osób woli owoce niż warzywa, ponieważ są słodkie, jednak w zdrowej diecie zdecydowanie powinny przeważać warzywa. Wyniki badań potwierdzają, że wysokie spożycie fruktozy przyczynia się do powstawania niealkoholowej choroby stłuszczenia wątroby. Staraj się spożywać owoce nie częściej niż raz dziennie, a jeżeli wątroba jest mocno stłuszczone – najlepiej na pewien czas wyeliminuj je z diety całkowicie.

CO POMAGA?

Włącz do diety tłoczony na zimno olej z ostropestu płamistego, pij łyżeczkę na około 20 minut przed posiłkiem.

Pomocna w regeneracji wątroby będzie także cholina – jej świetnym źródłem w diecie są żółtka jaj – jeżeli je tolerujesz, powinny regularnie pojawiać się w Twoim menu. Zadbaj tylko o to, aby były w jak najmniejszym stopniu obrobione termicznie. Jeżeli masz alergię bądź nietolerancję na jaja, możesz stosować cholinę w postaci suplementów.

Dietę warto wzbogacić również o składniki pokarmowe i produkty zawierające antyoksydanty i posiadające właściwości odtruwające:

- chlorofil (ciemne winogrona, czarne jagody, jeżyny, maliny)
- beta karoten (marchew, buraki)
- retinol (źródła zwierzęce)

- zdrowe tłuszcze (olej kokosowy, masło, oliwa)
- warzywa krzyżowe (brokuły, kapusta, rzodkiewka, brukselka, gorczyca, rzepak, jarmuż, chrzan, rukiew wodna, rukola)
- czosnek i cebula
- gorzka czekolada
- jabłka
- cytryna
- wątróbka wołowa i drobiowa

Jedz węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG). Pozwolą Ci dłużej odczuwać nasycenie i nie zaszkodzą wątrobie. Wystrzegaj się słodczy, pszennego pieczywa, białych makaronów czy białego ryżu. Należy również zwrócić uwagę na dodatki technologiczne znajdujące się w produktach spożywczych tj. modyfikowana skrobia, mączka chleba świętojańskiego, które charakteryzują się wysokim IG.

Najlepszym wyborem w diecie przy stłuszczeniu wątroby jest dostarczanie węglowodanów złożonych. Takimi produktami są:

1. płatki owsiane,
2. ryż brązowy,
3. pełnoziarnisty makaron,
4. żytnie pieczywo bez zawartości słodu jęczmiennego.

Należy pamiętać o nierozgotowywaniu potraw, najlepiej zjadać makarony i warzywa ugotowane al dente (lekko twarde).

Jedz surowe warzywa i owoce, które ze względu na dużą zawartość błonnika wpływają korzystnie na pracę jelit, hamują apetyt oraz obniżają kaloryczność. W przypadku złej tolerancji jedz warzywa lekko podgotowane.

Zalecane techniki obróbki potraw to:

- gotowanie,
- gotowanie na parze,
- duszenie,
- pieczenie w piekarniku,
- grillowanie,
- opiekanie na ruszcie,
- przyrządzanie w sosie własnym lub pergaminie.

Nie zaleca się smażenia na głębokim tłuszczu.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, zwłaszcza w postaci wody. Może być to woda mineralna gazowana, lekko gazowana lub niegazowana, w zależności od indywidualnych preferencji. Optymalna ilość spożytej wody to około 30-35 ml/ kg masy tj 2 litry wody dziennie około ciała. Zaleca się eliminację słodzonych napojów, soków, kompotów, nektarów, szczególnie tych z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego. Przeciwwskazane są również smakowe wody mineralne.

Woda z dodatkiem cytryny wspomaga pracę wątroby, bo dzięki obecności witaminy C eliminuje się z wątroby nadmiar tłuszczów. Odpowiedzialny jest za to glutation, którego produkcja wzrasta wraz z dostarczaniem witaminy C do organizmu. Jest on głównym neutralizatorem toksyn trafiających do wątroby, więc wspomaga proces regeneracji wątroby.

Bardzo ważną rolę w leczeniu stłuszczenia wątroby odgrywają białka. Szczególnie istotne jest spożywanie białek pełnowartościowych, czyli zwierzęcych. Przy chorobach wątroby zalecana ilość białka na dobę to ok. 1-2 g/kg masy ciała. Wskazane jest wybieranie chudych gatunków mięs. Przykład stanowią:

1. mięso z indyka – zawiera jedynie 7% tłuszczu,
2. cielęcina – zawiera od 3 do 10% tłuszczu,
3. mięso drobiowe z kurczaka – bogate jest w pełnowartościowe i łatwo przyswajalne białko,
4. mięso z królika,
5. młoda wołowina.

Doskonałym źródłem białka w diecie przy stłuszczeniu wątroby stanowią również ryby, a zwłaszcza: dorsz, morszczuk, mintaj, szczupak, okoń. Wymienione ryby zawierają tylko do 2% tłuszczu. Innymi produktami bogatymi w białko są: rośliny strączkowe, nabiał chudy lub półtłusty oraz jajka.

Chorując na stłuszczenie wątroby, warto używać dobrej jakości tłuszczów, które mają korzystny stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Takimi produktami są np. oliwa z oliwek lub olej lniany. Warto dodawać je na zimno jako dressing do sałatek. Można spożywać orzechy, pestki, nasiona (dynia, słonecznik, sezam, siemię lniane).

Wskazany jest ruch przez co najmniej 140 minut tygodniowo, co odpowiada codziennemu szybkemu marszowi przez 30 minut dziennie.

Przyjmowanie niektórych roślin również pomaga uporać się z chorobą, jaką jest stłuszczenie wątroby. Produkty, których działanie warto wypróbować, to:

1. karczoch – przeprowadzone badania potwierdzają, że wykazuje działanie ochronne na komórki wątrobowe; wspiera proces produkcji żółci, odgrywa ogromną rolę w procesach trawienia; zmniejsza ilość tłuszczu w wątrobie; pomaga w regeneracji i w pracy wątroby;
2. mniszek lekarski – najlepsze działanie wykazuje herbata z korzenia tej rośliny; pobudza wydzielanie żółci; przyczynia się do usuwania toksycznych substancji z wątroby i pęcherzyka żółciowego;
3. ostropest plamisty – przyczynia się do produkcji nowych komórek wątrobowych; wykazuje pozytywne działanie w marskości wątroby; obecna w nim sylimaryna chroni wątrobę przed toksycznymi substancjami poprzez stabilizację błon komórkowych oraz pomaga na samoistną regenerację tego narządu; sylimaryna przyczynia się również do spowolnienia procesu włóknienia wątroby;
4. sok z brzozy – wspomaga pracę wątroby; łagodzi dolegliwości ze strony układu pokarmowego; stanowi pomoc w oczyszczaniu krwi z alkoholu i zbędnych produktów przemiany materii;

5. rumianek – posiada działanie hamujące wydzielanie substancji prozapalnych w wątrobie dzięki obecności spiroeteru; zawarte w nim flawonoidy i kumaryny działają rozkurczająco na drogi żółciowe.

*Rozpoznanie: wg wspólnego stanowiska IDF, NHLBI, AHA, WHF, IAS i IASO (2009) powinny być spełnione dowolne 3 z 5 następujących kryteriów: 1) zwiększony obwód talii (zależy od kraju pochodzenia i grupy etnicznej – w populacji europejskiej rasy białej ≥ 80 cm u kobiet i ≥ 94 cm u mężczyzn) 2) stężenie triglicerydów na czczo $> 1,7$ mmol/l (150 mg/dl) lub leczenie hipertriglicydemii 3) stężenie HDL-C na czczo $< 1,0$ mmol/l (40 mg/dl) u mężczyzn i $< 1,3$ mmol/l (50 mg/dl) u kobiet lub leczenie tego zaburzenia lipidowego 4) ciśnienie tętnicze skurczowe ≥ 130 mm Hg lub rozkurczowe ≥ 85 mm Hg, bądź leczenie rozpoznanego wcześniej nadciśnienia tętniczego 5) stężenie glukozy w osoczu na czczo $\geq 5,6$ mmol/l (100 mg/dl) lub leczenie farmakologiczne cukrzycy typu 2.

Bibliografia:

- https://www.doz.pl/czytelnia/a12937-Stluzczenie_watroby__przyczyny_objawy_leczenie_zalecenia
- <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/stluzczenie-watroby-czy-mam-sie-bac/>
- <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.7.11>
- <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.13.5>
- <https://podyplomie.pl/medycyna/23439,styluzczenie-watroby-diagnostyka-i-leczenie>
- <https://dietetycy.org.pl/niealkoholowe-stluzczenie-watroby/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8304730/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8145877/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8540462>
- <https://www.facebook.com/Ajwen.Dietetyka.Kliniczna.Iwona.Wierzbicka%20>
- <https://zywienie.medonet.pl/diety/diety-w-chorobach/stluzczenie-watroby-dieta-i-jej-zasady>