

Το λίπος στο συκώ τι ή η μη αλκοολική λιπώ δης νόσος του ήπατος εκδηλώ νεται όταν πάνω από το 5% των κυττάρων του ήπατος περιέχουν λίπος. ...

Η ακριβής αιτία της πάθησης δεν είναι γνωστή, τόσο όμως η κακή διατροφή όσο και η κληρονομικότητα, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου.
Η απουσία διάγνωσης και αντιμετώ πισης μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση, μία κατάσταση που μπορεί να αποβεί μοιραία για τον ασθενή.
Με δεδομένο ότι δεν υπάρχει μέχρι στιγμής άμεση θεραπεία για τη μη αλκοολική λιπώ δη νόσο του ήπατος, οι γιατροί στοχεύουν την υποκείμενη αιτία της πάθησης, δηλαδή την παχυσαρκία.
Τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά, χοληστερόλη και ζάχαρη πρέπει να αποφεύγονται γενικά, είναι όμως ιδιαίτερα επιβλαβείς για το συκώ τι.
Το συγκεκριμένο όργανο εκτελεί πολύ σημαντικές λειτουργίες όπως η μετατροπή των τροφώ ν σε ενέργεια, η επεξεργασία των λιπαρώ ν στο αίμα και η απομάκρυνση των επιβλαβώ ν τοξινώ ν.
Εάν έχετε ήδη λίπος στο συκώ τι ή θέλετε να αποφύγετε τη δημιουργία του, αποφεύγετε τις παρακάτω τροφές, καθώ ς και το αλκοόλ, το οποίο επιβαρύνει πολύ τη λειτουργία του ήπατος.
Λευκό ψωμί: Το λευκό ψωμί και τα άλλα αρτοσκευάσματα που παρασκευάζονται από λευκά άλευρα είναι επικίνδυνα για το συκώ τι επειδή είναι απλοί υδατάνθρακες που μετατρέπονται σε ζάχαρη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απότομη αύξηση της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα που ευθύνονται για τις λιγούρες, οι οποίες οδηγούν τις περισσότερες φορές στην κατανάλωση ανθυγιεινώ ν τροφώ ν. Για να αποφύγετε αυτό τον φαύλο κύκλο, αντικαταστήστε τις τροφές από λευκό αλεύρι με προϊόντα 100% ολικής αλέσεως.Έτσι εξισορροπείτε τη γλυκόζη του αίματος, ενώ παράλληλα λαμβάνετε πολύτιμες φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βασικά μέταλλα.
Βούτυρο: Είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία πρέπει να

καταναλώ νονται με μέτρο. Οι περισσότεροι οργανισμοί υγείας συστήνουν οι θερμίδες που προέρχονται από τα κορεσμένα λιπαρά να μην ξεπερνούν το 5-6% των συνολικώ ν ημερήσιων θερμίδων. Αντικαταστήστε το βούτυρο με ελαιόλαδο ή άλλα έλαια φυτικής προέλευσης.

Fast food: Το πρόχειρο φαγητό είναι πλούσιο σε χοληστερόλη, απλούς υδατάνθρακες και ζάχαρη. Ακόμη και τα αλμυρά τρόφιμα είναι πλούσια σε ζάχαρη, καθώ ς έτσι γίνονται εθιστικά για τον εγκέφαλο. Αντί να καταφεύγετε στο εύκολο αλλά ανθυγιεινό πρόχειρο φαγητό, αναζητήστε εύκολες και υγιεινές συνταγές που θα φτιάξετε μόνοι σας.

Αναψυκτικά και έτοιμοι φρουτοχυμοί: Πολλά αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά περιέχουν καφε□νη και ζάχαρη που δίνουν άμεσα τόνωση, στην ουσία όμως εξαντλούν τον οργανισμό λόγω της απότομης αύξησης του σακχάρου. Τα αναψυκτικά περιέχουν πολλή ζάχαρη, γλυκαντικά, χρωστικές και οξέα που καταστρέφουν τα δόντια και σας φορτώ νουν με «κενές» θερμίδες, καθώ ς έχουν μηδενική θρεπτική αξία. Η ζάχαρη μετατρέπεται σε λίπος στο συκώ τι. Οι φρουτοχυμοί είναι ελαφρώ ς καλύτεροι, αλλά περιέχουν επίσης πολλή ζάχαρη και ελάχιστες φυτικές ίνες συγκριτικά με τα ολόκληρα φρούτα.

Μπέικον και παστά: Το μπέικον έχει πρωτε□νες, βιταμίνες Β, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και κάλιο. Περιέχει όμως πολύ αλάτι, το οποίο συμβάλλει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ενώ το 40% των λιπαρώ ν που περιέχει είναι κορεσμένα.

Δημητριακά με ζάχαρη: Τα περισσότερα δημητριακά πρωινού αποτελούν μια άκρως ανθυγιεινή επιλογή, καθώ ς περιέχουν πολλή ζάχαρη και άλλα γλυκαντικά, τα οποία επιβαρύνουν τη λειτουργία του ήπατος. Προτιμάτε τα δημητριακά ολικής αλέσεως χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά και όσα αναγράφουν στην ετικέτα ότι είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Για γλυκιά γεύση, μπορείτε να προσθέσετε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, αντί για ζάχαρη.

Κόκκινο κρέας: Είναι πλούσιο σε λιπαρά και χοληστερόλη και δυσκολεύει τη διαδικασία της πέψης. Σχετική μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που καταναλώ νουν πολύ κόκκινο κρέας, έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μη αλκοολική λιπώ δη νόσο του ήπατος και / ή αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία επίσης συμβάλλει στη δημιουργία λίπους στο συκώ τι. Οι ειδικοί συστήνουν να μην τρώ τε πάνω από 1-2 μερίδες κόκκινου κρέατος την εβδομάδα. Προτιμάτε το λευκό κρέας, όπως κοτόπουλο και γαλοπούλα, καθώ ς και λαχανικά με πολλές πρωτε□νες όπως σπανάκι, μπρόκολο, πατάτες και αβοκάντο.

Μπισκότα, κέικ, γλυκά: Τα γλυκαντικά, τα συντηρητικά, τα κορεσμένα λιπαρά και οι χρωστικές που περιέχουν, επιβαρύνουν το συκώ τι. Επειδή το σώ μα χρειάζεται τη ζάχαρη για ενέργεια, μπορείτε να τρώ τε λίγη μαύρη σοκολάτα, η οποία περιέχει λιγότερη ζάχαρη από τη γάλακτος και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, smoothies φρούτων, φρουτοσαλάτα ή πράσινο τσάι με λίγο μέλι.

www.topontiki.gr