

# Dieta w marskości wątroby

Powinna opierać się na zasadach diety śródziemnomorskiej, ponieważ wykazuje ona działanie przeciwzapalne, poprawia metabolizm glukozy i lipidów a także zmniejsza ryzyko sarkopenii.

W przypadku pacjentów z wyrównaną marskością wątroby nie ma konieczności ograniczania ilości wypijanych płynów.

Z diety należy natomiast całkowicie wyeliminować alkohol!

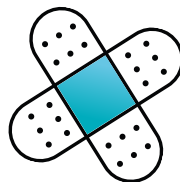
Chorzy z marskością wątroby są grupą szczególnie narażoną na ryzyko niedożywienia.

Korzystnym rozwiązaniem może być włączenie do ich codziennej diety żywności specjalnego przeznaczenia medycznego np. Nutridrink czy Nutramil. Pacjenci, którzy nie mogą być żywieni doustnie lub u których ta forma żywienia jest niewystarczająca powinni otrzymywać żywienie dojelitowe dietą przemysłową.



Masz pytania?

**Skontaktuj się z nami**



## KONTAKT

 [www.szpitalwtomaszowie.pl](http://www.szpitalwtomaszowie.pl)

 [dietetyk@tcz.com.pl](mailto:dietetyk@tcz.com.pl)

 Tomaszów Mazowiecki  
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

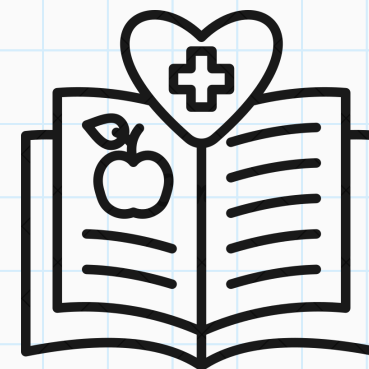
Piśmiennictwo: Dietetyka kliniczna, 2025

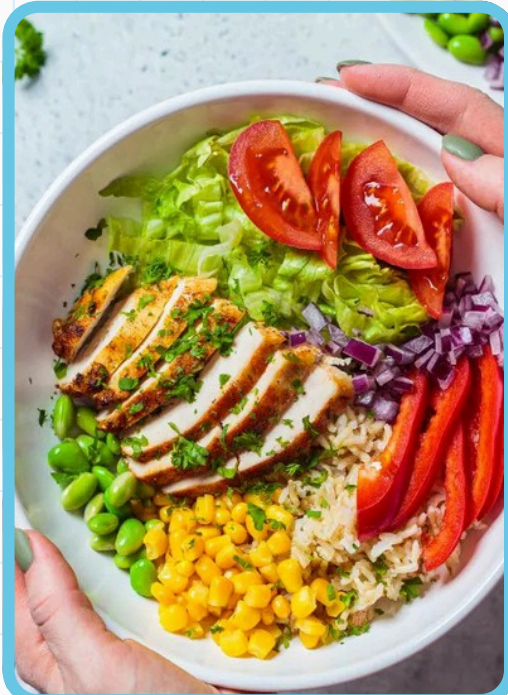
Tomaszowskie Centrum  
Zdrowia



# MARSKOŚĆ WĄTROBY

*Zalecenia dietetyczne dla  
Pacjentów*





## Dieta o ograniczonej zawartości sodu

W pewnym stopniu może wspomagać leczenie wodobrzusza i obrzęków (zaleca się ograniczenie sodu do 2-3g na dobę).

Produktami o zwiększonej zawartości sodu są: gotowe mieszanki przypraw, żywność typu fast-food, konserwowane mięsa i warzywa, sery, przetwory mięsne takie jak boczek, kiełbasy, salami.

## Zalecenia żywieniowe:



### Posiłki

- zaleca się zwiększenie ilości spożywanych posiłków z trzech głównych do 4-7 w ciągu dnia
- ostatni posiłek powinien być spożywany przed snem i powinien być wysokowęglowodanowy - ma to wpływ na zmniejszenie katabolizmu mięśniowego



### Energia

- podaż energii u pacjentów powinna wynosić 30-35 kcal na kilogram masy ciała



### Białko

- podaż białka - 1,2-1,5g na kilogram masy ciała
- podstawę powinny stanowić białka pochodzenia zwierzęcego (drób, ryby, nabiał)



### Tłuszcz

- nie ma zaleceń, aby rutynowo ograniczać podaż tłuszczu w codziennej diecie. Powinny one pokrywać do 30% całkowitego zapotrzebowania na energię
- z diety wyeliminować należy tłuszcze nasycone takie jak: słonina, smalec czy boczek i zastąpić je oliwą z oliwek czy olejem rzepakowym

### Węglowodany

- podstawowe źródło energii
- preferowane węglowodany złożone

“

Leczenie żywieniowe odgrywa kluczową rolę w terapii chorób wątroby skupiając się na poprawie stanu odżywienia chorego

