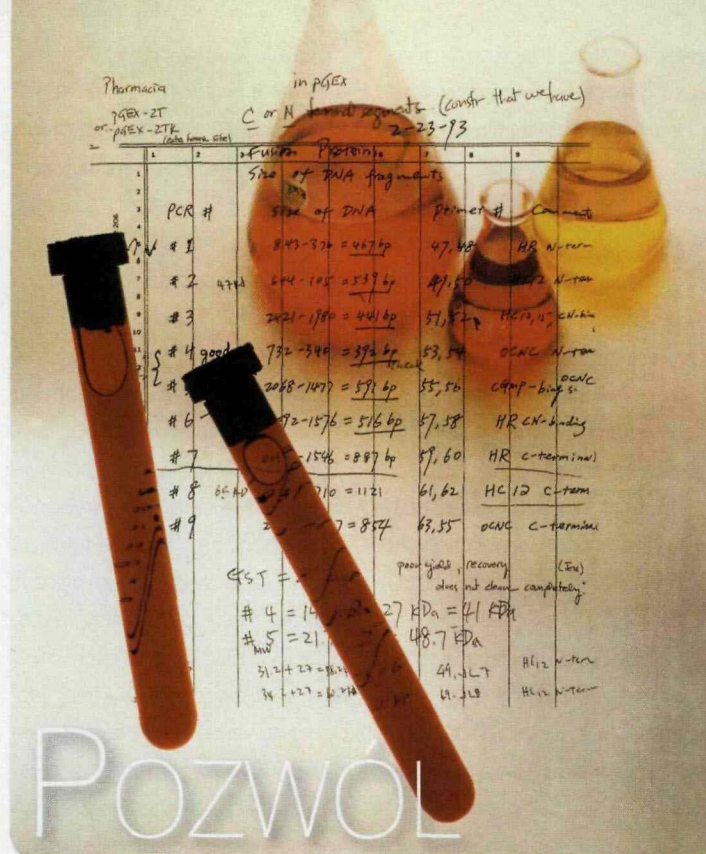


JEST JAK OSOBISTA  
GOSPODYNI, KTÓRA NAWET  
NA CHWILĘ NIE USTAJE  
W DZIAŁANIU: PRODUKUJE,  
GOTUJE, PRZETWARZA,  
CHOWA DO SPIŻARNI,  
ODKURZA I OCZYSZCZA.  
ZAPRACOWANA BEZ  
PRZERWY. I JAK TO  
U GOSPODYŃ CZĘSTO  
BYWA, PRAWIE NIGDY SIĘ  
NIE SKARŻY. SZANUJMY JEJ  
„KRZĄTANINĘ” I STARAJMY  
SIĘ PO PROSTU...

NIE PRZESZKADZAĆ.



# POZWÓL WĄTROBIE DOBRZE PRACOWAĆ

**D**obra wiadomość jest taka, że wątroba potrafi się regenerować i funkcjonuje nawet wtedy, kiedy 75% jej komórek ulegnie zniszczeniu. Zła – z czasem może odmówić współpracy i wtedy

jedynym ratunkiem jest przeszczep. Straszny scenariusz? Można go uniknąć. Zadbajmy o wątrobę, zanim zacznie szwankować.

## Trochę mniej tłuszczu

Pamiętajmy, że jedną z podstawowych funkcji wątroby jest usuwanie nadmiaru tłuszczu z trawionego pożywienia i wydalaniu go z organizmu wraz z żółcią. Dlatego kiedy jemy tłusto, wątroba pracuje na najwyższych obrotach – przy dużej ilości tłuszczów zwierzęcych może po prostu mieć problemy z wyrobieniem dwukrotnej normy. To, czego nie przerobi, odłoży w swoich komórkach, co spowoduje jej stłuszczenie, a więc i mniejszą wydolność. Bądźmy

szczerzy: zawsze dobrze jest nieco „odchudzić” menu – zamieńmy choć część tłuszczów zwierzęcych (tłuste mięso, słoninę, masło) na roślinne, np. oliwę z oliwek i oleje roślinne, chude wędliny i mięso. Starajmy się również unikać potraw ciężkostrawnych, smażonych, marynowanych, wzdymających (np. z fasolą, grochem itp.) i mocno pikantnych – papryczka chili, pieprz, ocet potrafią nieźle podrażnić wątrobę! I jeszcze jedno: jedzmy częściej, ale mniejsze ilości pożywienia. Po obfitym posiłku, jeśli już nam się taki przydarzy, wspomóżmy pracę wątroby specjalnym preparatem, np. z zawartością fosfolipidów, które mają właściwości regenerujące, odtruwające i osłaniające komórki wątrobowe, z wyciągiem z karczocha, soi itp. lub z sylimaryną.

## Ostrożnie z alkoholem

Lampka wina codziennie do obiadu? Piwo wieczorem przy oglądaniu filmu? Za dużo. Alkohol, nawet w niewielkich ilościach – ale często spożywany – to główny sprawca marskości wątroby. Jego dzienna dawka, która spowoduje chorobę, jest różna – średnio 3–4 drinki dziennie u mężczyzn albo 2–3 u kobiet. Choroba rozwija się po około 10 latach picia u 15% spożywających alkohol. To proces powodujący włóknienie komórek wątroby, niszczenie jej struktur, a zatem upośledzanie jej czynności, co wynika z blokowania przez alkohol metabolizmu związków pokarmowych – tłuszczów, białek i węglowodanów. Nie da się go cofnąć, ale dzięki odpowiedniemu leczeniu można go w porę zatrzymać. Bądźmy ostrożni i pamiętajmy, że owszem, wszystko jest dla ludzi, ale... okazjonalnie. I w granicach rozsądku.

## Próby wątrobowe – co to takiego?

To popularne określenie badań enzymów wątrobowych, nie do końca ścisłe. Tak nazywano dawniej tzw. próbę tymolową, test, którego obecnie się nie wykonuje. Dziś do kontroli pracy wątroby potrzebne są:

- badanie poziomu bilirubiny – norma do 1,0 mg/dl
- transaminazy ASPAT i ALAT – norma do 40 U/L
- GGTP (gamma-glutamylotranspeptydazy) – norma 10–28 U/L
- Fosfotazy zasadowej – norma 31–115 U/L

Badanie polega na kontroli zawartości tych substancji w próbce krwi, pobranej w laboratorium.

## Dieta bez śmieci

Każda substancja, która dostaje się do organizmu drogą pokarmową, trafia do wątroby. Także wszystkie „polepszacze”: barwniki, sztuczne aromaty, konserwanty i inne niepotrzebne związki zawarte w napojach i jedzeniu. Nie wnikając w szczegóły, to może nie truciźny, ale śmieci, które zajmują wątrobie cenny czas i energię. Co więcej, niektóre kumulują się w jej komórkach, zaburzając ich pracę. Dlatego kontrolujemy to, co kładziemy na talerzu: czytamy etykiety wyrobów spożywczych i wybieramy te najmniej przetworzone, z krótkim terminem przydatności. Jeśli musimy robić zapasy, mroźmy jedzenie – nawet owoce i warzywa – będzie i tak bardziej wartościowe, niż konserwowane. Unikajmy słodczy i kolorowych napojów – są pełne chemicznych barwników. Zastąpmy ciasteczka, chipsy i inne przegryzki orzechami, pokrojonymi w słupki twardymi warzywami, np. marchewkami, owocami. To wyjdzie nam tylko na zdrowie! I jeszcze jedno: lepiej porzucić stołowanie się w fastfoodach i restauracjach, co do których mamy podejrzenia, że korzystają z gotowych półproduktów.

## Warto się szczepić i badać

Najlepiej skojarzoną szczepionką przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby A i B. WZW wywoływane jest przez wirusy, które powodują tzw. „żółtaczkę” – o ile w przypadku wirusa typu A, zaraźliwego na drodze pokarmowej, konsekwencje zakażenia nie są duże, tak już inne typy poważnie zagrażają naszemu zdrowiu. Wirus B (podobnie jak C, który jest jednak bardzo wrażliwy na środki dezynfekcji)

prowadzi często do marskości i raka wątroby – można zarazić się nim przez kontakt z krwią, spermą lub wydzieliną z pochwy osoby chorej. Zawsze warto rozważyć szczepienie – notowane były przypadki zakażenia w salonach kosmetycznych, tatuażu, fryzjerstwa, a nawet w gabinetach dentystrycznych – szczególnie zaś przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi.

Zgodnie z zaleceniami lekarza wykonujemy też regularnie tzw. próby wątrobowe – jeśli coś będzie nie tak, szybciej rozpoczniemy leczenie i oszczędzimy wątrobie „zmarwień”. Warto, prawda?

## Leki – tylko kiedy musisz

Pamiętajmy, że nie można bezkarnie zażywać antybiotyków, doustnych środków antykoncepcyjnych, a nawet witamin i minerałów w nadmiarze. Zawarte w lekach i suplementach substancje znowu dodają wątrobie pracy. Dobrze przyjmować je tylko na zalecenie lekarskie, a przy okazji kontrolować (co jakiś czas) funkcjonowanie wątroby, jeśli leczymy się latami. W razie nieprawidłowości specjalista zapisze nam preparaty osłonowe, wspierające hepatocyty i ich pracę.

## Ruch jak zawsze na lekarstwo

Cóż, nie jest żadnym odkryciem, że aktywność fizyczna ma doskonały wpływ na funkcjonowanie całego organizmu i wszystkich jego narządów wewnętrznych. Ponadto pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę, a zatem chroni wątrobę przed stłuszczeniem.