

Nezdrava prehrana i premalo kretanja mogu rezultirati razvojem nealkoholne masne jetre (NAFLD), odnosno bolešću najveće žlijezde u ljudskome tijeku koja nije izazvana prekomjernom konzumacijom alkohola, a pogađa sve više ljudi u zapadnim zemljama.

"Krivac za to je naš životni stil. Kombinacija visokokalorične prehrane bogate ugljikohidratima i kronični izostanak vježbanja", kaže Nicolai Worm, profesor nutritivnih znanosti na fakultetu u Saarbrueckenu.

Takva vrsta prehrane organizam opskrbljuje s mnogo 'goriva', koje, ako nema tjelovježbe tijelo ne treba, zbog čega višak kalorija pretvara u mast.

Ako masno tkivo nije dobro opskrbljeno krvlju, a to je opet pitanje tjelovježbe, gubi sposobnost skladištenja. Zato će tijelo potražiti novo mjesto za spremanje viška masti i naći ga u trbušnoj šupljini. Prvenstveno u jetri, kaže Worm.

Ako se ne otkrije na vrijeme, masna jetra može dovesti do dijabetesa tipa 2 ili ciroze.

Ljudi koji se prepoznaju u ovakvom načinu života trebaju otići na liječnički pregled, čak i ako nisu pretili, savjetuje Worm.

"Znakove masne jetre liječnicima je relativno lako otkriti, no nažalost prerijetko se traže", pojašnjava profesor.

Za NAFLD nema medikamenata i najbolji je lijek promjena prehrane. "To znači manje šećera, uključujući fruktozu. To je najvažnije", kaže Worm. "Nema sokova, nema 'smoothieja' i što manje hrane bogate škrobom".

Pacijenti bi trebali izbjegavati i rafinirane ugljikohidrate poput bijelog brašna.

Profesor Worm preporučuje i dulje intervale između obroka, najmanje četiri do pet sati, jer su pacijentima s masnom jetrom razine inzulina nakon jela previsoke.

"Da bi tu razinu snizio, organizam mora biti bez hrane nekoliko sati", objasnio je.

(Hina)

Masna jetra, sve učestalija bolest zapadnjaka

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 06 Veljača 2019 08:05

Objavljeno: Srijeda, 06 Veljača 2019 08:05

