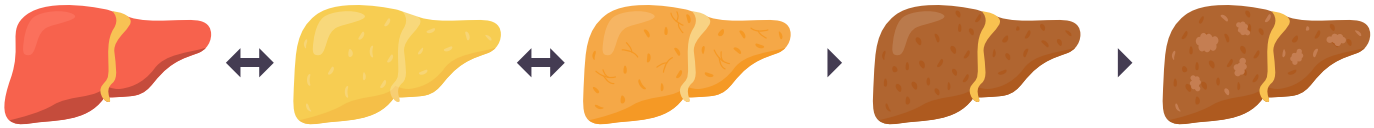
LANDSPÍTALI

Fitulifur

Ráðleggingar um mataræði

Fitulifur (Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease, MASLD) er þegar fita safnast fyrir í lifrarfrumum. Ef hún veldur bólgu og skemmdum í lifur kallast það fitulifur með bólgu (Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis, MASH) sem er alvarlegra stig sjúkdómsins. Ef ekkert er gert getur með tímanum myndast örvefur í lifur sem eykur hættu á alvarlegum lifrarsjúkdómum, svo sem skorpulifur og krabbameini í lifur, mynd 1.

Ef sjúkdómurinn er greindur snemma er hægt að snúa þróun hans við, með meðferð og breytingum á lífsstíl.



Heilbrigð lifur | Fitulifur | Fitulifur með bólgu | Skorpulifur | Krabbamein í lifur

Mynd 1. Stig lifrarskemmda.

Orsakir

Áhættuþættir fyrir þróun fitulifur eru meðal annars offita, sykursýki 2, hár blóðþrýstingur og hátt kólesteról. Neysla áfengis getur einnig valdið fitulifur.

Einkenni

Fitulifur getur verið einkennalaus en algeng einkenni eru þreyta, vanlíðan og óljós óþægindi ofarlega hægra megin í kvið.

Greining á fitulifur

Fitulifur er greind með blóðsýnum og myndgreiningu. Stundum þarf að taka sýni úr lifur.

Ráðleggingar

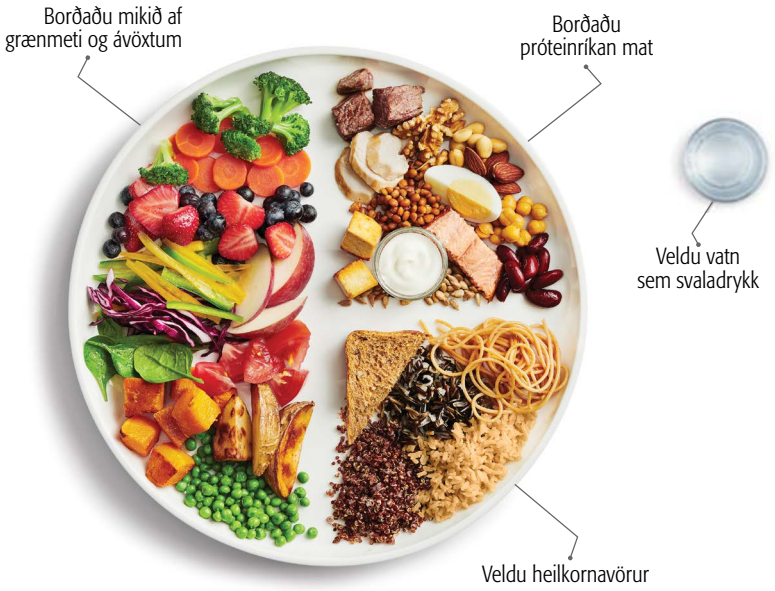
Helsta meðferð við fitulifur er heilsusamlegur lífsstíll með áherslu á mataræði, þyngdarstjórnun og hreyfingu.

Mataræði

Breytingar á mataræði geta bætt lifrarstarfsemi og jafnvel snúið ástandinu við:

- Minnkað fitusöfnun í lifur.
- Dregið úr bólgu og verndað lifrarfrumur.
- Bætt stjórnun blóðsykurs.
- Stutt við heilbrigða líkamsþyngd.

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með fitulifur eru að miklu leyti þær sömu og fyrir fólk almennt frá embætti landlæknis. Þær fela í sér að borða holla og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum (mynd 2).



Mynd 2. Diskurinn sýnir ákjósanleg hlutföll mismunandi fæðuflokka í máltíð. Birt með leyfi.

Áhersla er lögð á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt. Vatn er ávallt besti valkosturinn til drykkjar. Æskilegt er að minnka neyslu á sykri, salti og mettaðri fitu.

Grænmeti og ávextir

Mælt er með að borða:

- Grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita.
- Að minnsta kosti fimm skammta á dag og helst meira. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti.
- Ávexti en sleppa ávaxtasöfum og ávaxtahristingum (boost).
- Velja ólíkar tegundir af grænmeti og ávöxtum til að tryggja fjölbreytni.

Heilkorn

Mælt er með að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur:

- Borða þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag.
- Til dæmis hafra, rúg, bygg, brún hrísgrjón, kínóa og brauð úr heilkornum.

Holl fita

Mælt er með að:

- Auka hlut mjúkrar fitu (ómettaðrar fitu) sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu.
- Draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu (mettaða fitu) eins og smjör, smjörblöndur, hart smjörlíki eða trópískar olíur eins og pálma- og kókosolíur.

Próteinríkur matur

- Velja lítið unna próteingjafa svo sem fisk, kjúkling og kalkún, baunir og linsubaunir, skyr og jógúrt án viðbætts sykurs.

Drykkir

Velja vatn sem svaladrykk og drekka nægan vökva reglulega yfir daginn. Kaffi í hóflegu magni getur haft verndandi og bólguminnkandi áhrif á lifur, á við um bæði koffínlaust og kaffi með koffeini.

Matur og drykkir sem æskilegt er að takmarka eða forðast

- Gosdrykkir, orkudrykkir og ávaxtasafar.
- Sælgæti, kökur, kex og ís.
- Skyndibita og djúpsteiktan mat.
- Unnar kjötvörur og annan mikið unninn mat.
- Forðast þarf áfengi alfarið þar sem það getur aukið lifrarskemmdir.

Máltíðarmynstur og skammtastærðir

- Borða reglulegar máltíðir og huga að skammtastærðum.
- Borða í næði og hlusta á boð líkamans um svengd og seddu.
- Forðast megrun, skyndilausnir og miklar sveiflur í fæðuinntöku.

Hreyfing

Regluleg hreyfing hjálpar til við að minnka fitu í lifur og hefur jafnframt jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu. Mælt er með að:

- Hreyfa sig reglulega og takmarka kyrrsetu. Öll hreyfing skiptir máli.
- Embætti landlæknis mælir með að fullorðnir hreyfi sig í að minnsta kosti 150 mínútur (2-2,5 klukkustundir) á viku með blöndu af þol- og styrktarþjálfun.

Þyngdarstjórnun

Hóflegt þyngdartap (5–10%) á 1-2 árum getur bætt ástand lifrar en mikilvægt er að nærast vel, huga að svefninum og reglulegri hreyfingu.

Fræðsluefnið er unnið í samvinnu við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.

Unnið með hliðsjón af fræðsluefni frá Cambridge Memorial Hospital.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI – MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU FRÆ-1359 ÁBYRGÐARMAÐUR: DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU HÖNNUN: GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR LANDSPÍTALA

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.