Masna jetra, sve učestalija bolest zapadnjaka

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

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 bijeloga 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)

Phoca PDF

Masna jetra, sve učestalija bolest zapadnjaka

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



Phoca PDF