

# 10 DLA WĄTROBY



## 10 przykazań Longevity dla wątroby

Wątroba to jeden z najważniejszych narządów człowieka – odpowiada za ponad 500 procesów metabolicznych, m.in. magazynuje składniki odżywcze, neutralizuje toksyny i reguluje gospodarkę lipidową oraz węglowodanową.

Ma bardzo dobre zdolności regeneracyjne, ale jednocześnie przez lata może chorować „po cichu”, nie dając żadnych objawów klinicznych, a w chwili ich pojawienia się choroba zazwyczaj jest bardzo zaawansowana, na etapie przewlekłego zapalenia, a nawet na etapie marskości czy raka wątroby.

Oto 10 zasad, które sprzyjają jej długowieczności i prawidłowemu funkcjonowaniu.



### 1 Nie dopuszczaj do nadmiaru tkanki tłuszczowej

Najważniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju tłuszczeniowej choroby wątroby związanej z dysfunkcją metaboliczną- MASLD ( Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease ), najczęstszej przewlekłej choroby wątroby na świecie, jest nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza trzewnej.

- dąż do stabilnej masy ciała,
- utrzymuj prawidłowy obwód talii  
-do 80 cm dla kobiet i 94 cm dla mężczyzn,  
i wskaźnik masy ciała do BMI 25 kg/m<sup>2</sup>.
- nawet redukcja 5–10% masy ciała może poprawić znacząco stan wątroby.



### 2 Jedz jak mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego

Najlepiej przebadanym modelem żywienia dla zmniejszenia ryzyka sercowo – naczyniowego i MASLD jest dieta śródziemnomorska.

Stawiaj na:

- warzywa i owoce,
- oliwę z oliwek,
- rośliny strączkowe,
- orzechy,
- ryby morskie,
- pełnoziarniste produkty zbożowe.



### 3 Ogranicz cukier, szczególnie fruktozę

Nadmiar cukrów prostych nasila proces de novo lipogenezy w wątrobie.

Unikaj:

- słodzonych napojów,
- syropu glukozowo-fruktozowego,
- nadmiaru soków owocowych,
- regularnego podjadania słodczy.



### 4 Ruszaj się codziennie

Aktywność fizyczna zmniejsza ilość tłuszczu wątrobowego nawet bez dużej utraty masy ciała.

- Cel:
- 2–3 treningi oporowe,
  - ograniczenie siedzenia,
  - minimum 150–300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo.



### 5 Alkohol traktuj jako wyjątek, nie codzienność

Nie istnieje całkowicie bezpieczna dawka alkoholu dla wszystkich. Im mniej:

- tym lepiej dla regeneracji hepatocytów,
- mniejsze ryzyko marskości,
- niższe ryzyko nowotworów wątroby.



### 6 Chron się przed wirusowymi zapaleniami wątroby

Pamiętaj o:

- wykonaniu chociaż raz w życiu badania na obecność przeciwciał anty HCV,
- jeśli urodziłeś się przed 1996 r. (rok kiedy wprowadzono w Polsce obowiązkowe szczepienia noworodków przeciw WZW B), wykonaj badanie na obecność AgHBs,
- zaszczep się przeciw WZW B jeśli nie jesteś chory i do tej pory się nie szczepiłeś,
- jeśli nie wiesz, czy byłeś szczepiony wykonaj badanie na obecność przeciwciał anty HBs,
- jeśli dużo podróżujesz zaszczep się przeciw WZW A.
- diagnostyce w kierunku zakażeń wirusowych wątroby przy nieprawidłowych wynikach transaminaz – ALT.



**Zapobieganie jest skuteczniejsze niż leczenie.**

### 7 Uważaj na leki i suplementy diety

Przyjmowanie dużej liczby suplementów diety nie zawsze jest zdrowe, zwłaszcza bez kontroli i zwłaszcza, jeśli łączy się je z lekami. Są częstą przyczyną polekowego i po suplementacyjnego uszkodzenia wątroby – DILI/HILI (Drug-Induced Liver Injury/ Herb-Induced Liver Injury)

Nigdy:

- nie przekraczaj zalecanych dawek leków, nawet tych bez recepty np. paracetamolu,
- nie łącz wielu preparatów bez konsultacji z lekarzem,
- nie stosuj długotrwale suplementów niewiadomego pochodzenia.



### 8 Zachowaj bilans pomiędzy pracą a życiem prywatnym – work-life-balance oraz dbaj o rytm dobowy i sen

Zaburzenia snu zwiększają ryzyko zaburzeń metabolicznych oraz stłuszczenia wątroby.

Staraj się:

- spać 7–9 godzin,
- utrzymywać stałe godziny snu,
- unikać późnonocnego podjadania.



### 9 Pij kawę

To jedna z najlepiej udokumentowanych interwencji ochronnych dla wątroby.

Korzyści obserwowano przy:

- min. 2–3 filiżanki dziennie,
- również kawa bezkofeinowa wykazuje działanie ochronne, ale nieco w mniejszym stopniu.

Kawa wiąże się z mniejszym ryzykiem:

- stłuszczenia,
- marskości,
- przewlekłego zapalenia,
- rozwoju raka wątrobowokomórkowego,
- włóknienia,



### 10 Kontroluj swoje wyniki

Wątroba długo nie daje objawów lub objawy są subkliniczne.

Regularnie oceniaj:


- aktywność ALT i AST,
- poziom glukozy lub HbA1c,
- masę ciała i obwód talii,
- profil lipidowy,
- ciśnienie tętnicze,


**Badania te powinny być wykonywane co roku.**

W grupach ryzyka warto rozważyć ocenę stłuszczenia wątroby – USG jamy brzusznej, elastografia wątroby metodą VCTE i włóknienia wątroby - wskaźnik FIB-4, elastografia wątroby metodą VCTE.

Osoby zdrowe, bez przewlekłych chorób wątroby i czynników ryzyka ich rozwoju, powinny wykonywać usg jamy brzusznej co 3–5 lat.

### Złota zasada longevity dla wątroby

To, co szkodzi wątrobie najbardziej, to nieprawidłowy styl życia – niewłaściwa dieta: przewlekły nadmiar kalorii, cukrów prostych, tłuszczów nasyconych, alkoholu i siedzący trybu życia. 

To, co służy jej najlepiej, to regularność: aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, kawa, unikanie alkoholu, dbanie o prawidłową masę ciała i profilaktyka obejmująca zarówno szczepienia ochronne przeciw WZW A i B, jak i wykonywanie systematyczne badań okresowych z oceną parametrów wątrobowych, w tym przynajmniej raz w życiu oznaczenie anty HCV oraz metabolicznych. 

**Wątroba może chorować latami. Nie czekaj na objawy.**

Dr n. med. Paweł Rajewski,  
prof. WSNz, MBA specjalista chorób wewnętrznych,  
specjalista chorób zakaźnych, hepatolog,  
transplantolog kliniczny,  
Konsultant wojewódzki w dziedzinie chorób zakaźnych dla województwa kujawsko- pomorskiego

