

Диетотерапия при МАЖБП

Памятка для врачей и их пациентов

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ

Ожирение печени, или жировой гепатоз — это синоним метаболически ассоциированной (неалкогольной) жировой болезни печени — МАЖБП.¹

Ранние симптомы МАЖБП неспецифичны:²

- общая слабость и повышенная утомляемость,
- тяжесть и дискомфорт в правом подреберье,
- диспепсический синдром: метеоризм, тошнота, нарушения стула.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

При лечении жирового гепатоза на первый план выходит правильное питание^{3,4}:

- Ешьте маленькими порциями 5–6 раз в день. Старайтесь принимать пищу в спокойной обстановке, избегать стресса.
- Избегайте жареной пищи и блюд с жирными соусами. Лучше всего отваривать продукты, готовить их на пару или гриле, жарить без масла.
- Оптимальной с учетом состава и способа приготовления продуктов у пациентов с МАЖБП как с избытком массы тела, так и у пациентов с нормальной массой тела является средиземноморская диета.

Научные данные показывают, что именно правильное питание, физическая активность и снижение лишнего веса реально помогают восстановить здоровье печени. Если уменьшить массу тела хотя бы на 5–10%, уже можно ощутить положительный результат!^{2,5}

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Источники белков:



рыба
и морепродукты



бобовые
(горох, чечевица,
фасоль, нут)



умеренно:
птица и яйца



умеренно:
молочные
продукты
(йогурт, молоко, сыр)

Источники жиров:



оливковое масло
первого холодного
отжима, льняное
или кукурузное масло;



орехи
и семена



авокадо

Источники углеводов:



овощи
с низким содержанием
крахмала (помидоры,
огурцы, брокколи, капуста,
кабачки и др.)



фрукты
(цитрусовые,
виноград, ягоды,
яблоки, груши);



цельнозерновые
(хлеб из цельных злаков,
коричневый рис, гречка, макароны
из твердых сортов пшеницы)

Диетотерапия при МАЖБП

Памятка для врачей и их пациентов

РЕЦЕПТЫ БЛЮД

Овощной салат с оливковым маслом

Свежие томаты, огурцы, сладкий перец, листья салата, немного красного лука и зелени (петрушка, базилик) нарезаются и заправляются небольшим количеством оливкового масла, лимонным соком и щепоткой соли.

Такой салат поддерживает здоровье печени, не перегружая её.

Запечённая рыба с лимоном и травами

Филе скумбрии, трески или лосося кладут в форму, дополнительно сбрызгивают оливковым маслом, посыпают тимьяном, розмарином, добавляют несколько кружочков лимона и немного чеснока. Запекают в духовке до готовности при 180°C около 30 минут.

Рыба – источник белка и полезных омега-3 жирных кислот

Тушёные овощи с бобовыми

Кабачки, баклажаны, морковь, лук и сладкий перец мелко режут и тушат на небольшом количестве оливкового масла. В конце добавляют варёную чечевицу или нут, свежую зелень и немного лимонного сока.

Такое блюдо богато клетчаткой, витаминами.

Омлет со шпинатом и свежими овощами

Яйца взбивают с малым количеством нежирного молока, добавляют мелко нарезанную зелень, томаты, приправы по вкусу и немного сыра фета. Обжаривают на антипригарной сковороде или запекают в духовке до нежной консистенции.

Омлет хорошо подходит для завтрака и содержит важные микроэлементы.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД



красное мясо



подслащённые напитки



сладости (печенье, торты)



сдобная выпечка



хлопья для завтрака

Также **важно дополнить диету физической активностью** – это ускоряет обмен веществ и помогает нормализовать вес.³ Начните с малого: 20-30 минут ходьбы 5 раз в неделю. Постепенно увеличивайте нагрузку – так эффект будет более выраженным и устойчивым.⁵

Диетотерапия при МАЖБП

Памятка для врачей и их пациентов

В некоторых случаях врач может рекомендовать препараты для дополнительной поддержки печени. Например, **эссенциальные фосфолипиды (Эссенциале® Форте Н)**: препарат помогает укреплять, восстанавливать и повышать защиту клеток печени.¹¹

Проект создан при поддержке лекарственного препарата Эссенциале® форте Н

3 ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНИ¹¹



УКРЕПЛЯЕТ



ВОССТАНАВЛИВАЕТ



ПОВЫШАЕТ
ЗАЩИТУ КЛЕТОК

Ознакомьтесь с ОХЛП*



*ОХЛП - общая характеристика лекарственного препарата

Список литературы:

1. Puri, P. & Sanyal, A. J. Nonalcoholic fatty liver disease: Definitions, risk factors, and workup: NAFLD: Definitions, Risk Factors, and Workup. Clin. Liver Dis. 1, 99–103 (2012). 2. Неалкогольная жировая болезнь печени у взрослых: клинические рекомендации (утверждены Научно-практическим советом Минздрава РФ, 2024). – М.: Российское общество по изучению печени; Российская Гастроэнтерологическая Ассоциация; Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний и др., 2024. – 76 с. 3. Васюкова О.В. Диетические рекомендации при ожирении и сахарном диабете 2 типа Берлин-Хеми Менарин, 2008. - 26 с. 4. Крелевец Т.С., Сыровенко М.И., Ливзан М.А. Образ жизни пациентов с неалкогольной жировой болезнью печени: оценка пищевых привычек и физической активности. Доказательная гастроэнтерология. 2023;12(4):43-53. 5. Российское общество по изучению печени Методические рекомендации для врачей Диагностика и лечение неалкогольной жировой болезни печени Под редакцией академика РАН, профессора В. Т. Ивашкина Москва 2015. 6. Baratta, F. et al. Adherence to Mediterranean Diet and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: Effect on Insulin Resistance. Am. J. Gastroenterol. 112, 1832–1839 (2017). 7. Schwingshackl L, Morze J, Hoffmann G. Mediterranean diet and health status: Active ingredients and pharmacological mechanisms. Br J Pharmacol. 2020 Mar;177(6):1241-1257. 8. Plaz Torres MC, Aghemo A, Lleo A, Bodini G, Furnari M, Marabotto E, Miele L, Giannini EG. Mediterranean Diet and NAFLD: What We Know and Questions That Still Need to Be Answered. Nutrients. 2019 Dec 5;11(12):2971. 9. Finicelli M, Di Salle A, Galderisi U, Peluso G. The Mediterranean Diet: An Update of the Clinical Trials. Nutrients. 2022 Jul 19;14(14):2956. 10. Clemente-Suárez VJ, Beltrán-Velasco AI, Redondo-Flórez L, Martín-Rodríguez A, Tornero-Aguilera JF. Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review. Nutrients. 2023 Jun 14;15(12):2749. 11. Общая характеристика лекарственного препарата Эссенциале® форте Н, РУ ЛП-№(003448)-(PF-RU)

Перед назначением ознакомьтесь с общей характеристикой лекарственного препарата Эссенциале® форте Н, РУ ЛП-№(003448)-(PF-RU)

Реклама. ООО «Опелла Хелскеа», группа компаний Санофи. Адрес: 125375, Москва, ул. Тверская, 22, помещ. 42. Тел.: +7 (495) 721-14-00. erid:2VtzqxmEt3E Материал предназначен для информирования специалистов здравоохранения о свойствах лекарственного препарата и его правильном применении. MAT-RU-2502999-1.0-09/2025