

Fitulifur

Ráðleggingar um mataræði

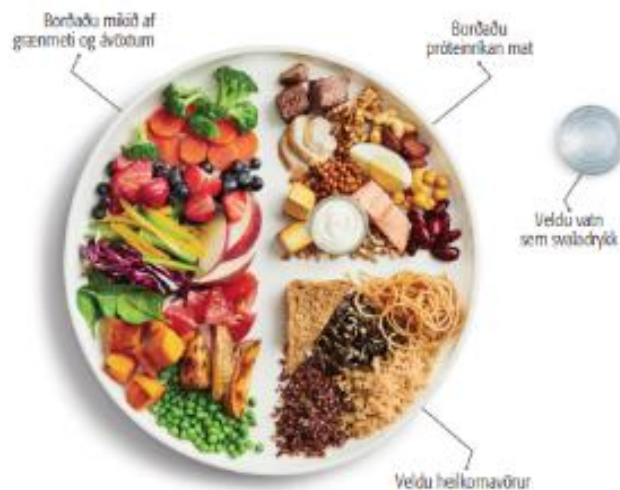
Fitulifur (Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease (MASLD)) er ástand þar sem fita safnast fyrir í lifrarfrumum. Ef fitulifur veldur bólgu og skemmdum í lifur kallast það fitulifur með bólgu (Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis (MASH), sem er alvarlegra form sjúkdómsins. Ef ástandið er ómeðhöndlað getur með tímanum myndast örvefur í lifur, sem eykur hættu á alvarlegum lifrarsjúkdómum, svo sem skorpulifur og lifrarkrabbameini. Hægt er að snúa þessari þróun við með greiningu snemma, meðferð og viðeigandi breytingum á lífsvenjum.

Breytingar á mataræði geta haft jákvæð áhrif á lifrarstarfsemi og geta

- minnkað fitusöfnun í lifur
- dregið úr bólgu og verndað lifrarfrumur
- bætt blóðsykurstjórn og minnkað insúlínviðnám
- stutt við heilsusamlega líkamsþyngd

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með fitulifur eru að [miklu leyti þær sömu og fyrir fólk almennt](#), en þær fela í sér að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum.

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



Grænmeti og ávextir

- Ráðlagt er að borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita.
- Mælt er með því að borða að minnsta kosti fimm skammta á dag og þar af minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti.
- Borða ávextina en sleppa ávaxtasöfum og -hristingum
- Best er að velja ólíkar tegundir af grænmeti og ávöxtum til að tryggja fjölbreytni

Heilkorn

- Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en finunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag.
- Heilkorn eru til dæmis hafrar, rúgur, 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
- Á móti ætti að 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 s.s. fisk, kjúkling og kalkúnn, baunir og linsubaunir, skyr og jógúrt án viðbætts sykurs

Drykkir

- Velja vatn sem svaladrykk og drekka nægan vökva reglulega yfir daginn
- Kaffi getur haft verndandi áhrif á lifur hjá sumum

Matur sem æskilegt er að takmarka eða forðast

- Gosdrykki, orkudrykki og ávaxtasafa
- Sælgæti, kökur, kex og ís
- Skyndibita og djúpsteiktan mat
- Unnar kjötvörur og annan mikið unninn mat
- Ráðlagt er að forðast áfengi alfarið þar sem það getur aukið lifrarskemmdir

Máltíðarmynstur og skammtastærðir

- Borða reglulegar máltíðir og huga að skammtastærðum
- Nærast meðvitað, borða hægt og njóta matarins og hlusta á boð líkamans um svengd og seddu

- Hóflegt þyngdartap (5–10%) á 1-2 árum getur bætt ástand lifrar
- Forðast megrun, skyndilausnir og miklar sveiflur í fæðuinntöku

Hreyfing

- Regluleg hreyfing og líkamleg virkni geta dregið úr fitu í lifur, bætt insúlínnæmi og stutt við almenna heilsu
- Mælt er með að takmarka kyrrsetu
- Stefna að því að hreyfa sig í að minnsta kosti 150 mínútur á viku með blöndu af þol- og styrktarþjálfun