dr Michelle Lai, Asha R. Kasaraneni



Zdrowa wątroba

Samodzielna detoksykacja, odwracanie skutków stłuszczenia i zapobieganie chorobom wątroby

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Zdrowa wątroba

dr Michelle Lai, Asha R. Kasaraneni



Zdrowa wątroba

Samodzielna detoksykacja, odwracanie skutków stłuszczenia i zapobieganie chorobom wątroby

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-186-5

Tytuł oryginału: The Liver Healing Diet: The MD's Nutritional Plan to Eliminate Toxins, Reverse Fatty Liver Disease and Promote Good Health

Copyright © 2015 Michelle Lai and Asha R. Kasaraneni. Design and concept copyright © 2015 Ulysses Press and its licensors

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

NOTKA DO CZYTELNIKÓW: Niniejsza książka została napisana i wydana jedynie w celach informacyjnych i edukacyjnych. Nie jest niczyim zamiarem, by służyła jako pomoc medyczna lub stanowiła jakąkolwiek metodę leczenia. Zawsze powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem, zanim przystąpisz do wprowadzania zmian w jakimkolwiek aspekcie kuracji medycznej. Nie przestawaj zażywać ani nie zmieniaj lekarstw przepisanych ci przez lekarza bez uprzedniego zasięgnięcia opinii twojego lekarza. Każde zastosowanie informacji zawartych w tej książce czytelnik podejmuje na własną odpowiedzialność. Intencją tej książki nie jest diagnozowanie ani leczenie żadnych schorzeń i nie może ona stanowić substytutu wizyty lekarskiej.

Książka ta została napisana i wydana całkowicie niezależnie, bez zaangażowania jakichkolwiek sponsorów i bez związku z jakimikolwiek markami czy produktami, o których wspominają jej treści. Wszystkie marki, które zostały wymienione w tej książce, należą do ich właścicieli i zostały tu użyte jedynie w celach informacyjnych. Autorki oraz wydawca zachęcają jedynie do korzystania z dobrych jakościowo marek wspomnianych i zobrazowanych w tej książce.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję Sammi i jej maleńkiej siostrzyczce, która niebawem przyjdzie na świat – mojej największej motywacji, by żyć i być zdrową.
– Michelle Lai

Dla Sriyi i jej rodzeństwa, które pojawi się na świecie za kilka miesięcy. Jesteście powodem, dla którego żyję, podejmuję dobre decyzje i pragnę żyć zdrowo i pełnią życia – z nadzieją, że i wy podążycie za swymi marzeniami, wiedząc, że możecie osiągnąć wszystko, co sobie wymarzycie!
– Asha R. Kasaraneni

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

CZĘŚĆ PIERWSZA: Poznaj swoją wątrobę 13
Rozdział 1. Co twoja wątroba robi dla ciebie? 14
Rozdział 2. Choroby wątroby i popularne badania laboratoryjne 24

CZĘŚĆ DRUGA: Jak dbać o wątrobę 55
Rozdział 3. 101 składników odżywczych 56
Rozdział 4. Detoksykacja: oczyść swoje ciało 78
Rozdział 5. Zdrowa żywność dla zdrowej wątroby 95
Rozdział 6. Zdrowa wątroba dzięki ćwiczeniom 121
Rozdział 7. Pokonaj wszelkie przeszkody 128

CZĘŚĆ TRZECIA: Przepis na zdrową wątrobę 141
Rozdział 8. Śniadanie 142
Rozdział 9. Koktajle mleczne i owocowe 149
Rozdział 10. Przystawki i przekąski 156
Rozdział 11. Kanapki, zupy i sałatki 161
Rozdział 12. Makarony, ryże, kasze 172
Rozdział 13. Kurczak, wołowina, wieprzowina i ryby 181
Rozdział 14. Desery 194

DODATEK 201
Lista produktów 201
Przykładowy jadłospis 204
Arkusz planu posiłków 209
Rejestr spożycia wody 211

Plan ćwiczeń i aktywności fizycznej..... 212
Program 10 000 kroków..... 214
Arkusz oceny 221
Źródła 223

Podziękowania..... 229
O Autorkach..... 233

WSTĘP

Ponad 30 milionów Amerykanów żyje z przewlekłą chorobą wątroby. Jeśli czytasz teraz te słowa, oznacza to, że prawdopodobnie martwisz się zdrowiem własnej wątroby lub wątroby kogoś ci bliskiego. Bez względu na to, czy problem ten dotyczy łagodnej dysfunkcji, zapalenia wątroby typu C, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD; *non-alcoholic fatty liver disease*) czy jakiejkolwiek innej dolegliwości, otwierając tę książkę, wkraczasz na właściwą drogę. Pierwszym krokiem ku zdrowej wątrobie jest wiedza, a na tych stronach znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć.

Najbardziej powszechną przyczyną przewlekłej choroby wątroby w Stanach Zjednoczonych jest niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), stan, w którym tłuszcz gromadzony jest w komórkach wątroby, zazwyczaj jako rezultat nadwagi. Szacowana liczba 30 milionów Amerykanów z NAFLD oznacza, że dolegliwość ta dotyka 1 na 4 osoby dorosłe oraz 1 na 10 dzieci. Wiele z tych przypadków pozostaje niezdiagnozowanych, ponieważ większość osób z NAFLD nie ma żadnych objawów, aż do momentu, gdy rozwinie się zaawansowana marskość wątroby. Problem nie ogranicza się jedynie do terytorium Stanów Zjednoczonych. Można wręcz mówić o światowym zasięgu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby spowodowanej narastającym globalnie problemem otyłości.

Prowadzi to nas do głównych powodów, dla których zdecydowałyśmy się napisać tę książkę. Poznałyśmy się podczas pracy w centrum transplantologii wątroby w Beth Israel Deaconess Medical Center w Bostonie. Michelle była jednym z pracujących tam hepatologów, zajmujących się leczeniem pacjentów z chorobami wątroby, i prowadziła badania nad niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby. Asha to certyfikowany dietetyk i klinicysta specjalizujący się w funkcjonowaniu wątroby. Wspólnie mamy ponad 19 lat doświadczenia w leczeniu chorób wątroby. Po latach badań i pracy klinicznej stwierdziłyśmy, że kluczem do zdrowego funkcjonowania wątroby jest odpowiedni sposób odżywiania. Dlatego codziennie uczymy naszych pacjentów tego, jak działa ich wątroba, co może jej zagrażać i ją niszczyć, i jak zmiana stylu życia może wspomóc regenerację wątroby.

Dysfunkcje wątroby – to może brzmieć niepokojąco, ale wystarczy wprowadzić kilka prostych modyfikacji w codziennym życiu, by znacząco poprawić stan tego narządu. W części I tej książki analizujemy wszystkie elementy zdrowej wątroby i podajemy informacje na temat schorzeń i dolegliwości wątrobowych. Skupiamy się głównie na NAFLD, ale piszemy także o innych przypadłościach. W części II odkrywamy, że wątroba jest organem bardzo żywotnym i może się sama naprawiać, o ile zaczniesz prowadzić zdrowy tryb życia i oczyścisz swój organizm z toksyn. Z kolei w części III podzielimy się z czytelnikami kilkoma pysznymi przepisami kulinarnymi o dobroczynnym wpływie na wątrobę, które pomogą wprowadzić w życie kilka porad zawartych w tej książce. Natomiast w dodatku znajdziesz tabele i zestawienia, które mogą okazać się pomocne, a także przydatną bibliografię.

Dobra wiadomość jest taka, że skutki niektórych rodzajów schorzeń wątroby są w pełni odwracalne i można to osiągnąć

dzięki zdrowszej diecie, ćwiczeniom czy zrzuceniu zbędnych kilogramów. Kluczowe jest zadziałanie odpowiednio wcześnie, zanim uszkodzenia tkanek staną się nieodwracalne. Książka ta pomoże ci wkroczyć na drogę zdrowego stylu życia i usprawnić pracę twojej wątroby. Przed tobą nowy początek!

– Michelle i Asha

CZĘŚĆ I

POZNAJ SWOJĄ WĄTROBĘ

Wątroba jest jednym z najważniejszych organów ciała, zatem utrzymywanie jej w dobrej kondycji jest fundamentem dobrego ogólnego stanu zdrowia. Trudno ocenić, kiedy twoja wątroba jest w dobrym stanie, a kiedy nie, ponieważ nie możesz tego zobaczyć ani poczuć; nie daje w zasadzie żadnych wyraźnych sygnałów. Czy kiedy zjesz coś dobrego, twoja wątroba czuje się dobrze? A kiedy wypijesz coś źle oddziałującego na ten organ, jak na przykład alkohol, to czy twoja wątroba zaczyna cię boleć? Kiedy dowiesz się co nieco na temat wątroby, zrozumiesz, co oddziałuje na nią negatywnie, a co pomaga ją wyleczyć.

W tej sekcji omówimy niektóre istotne funkcje wątroby, sprawdzimy, co takiego wątroba robi dla całego ciała i jak istotną rolę odgrywa na co dzień. Pomoże ci to zrozumieć, co złego mogło się wydarzyć, jeśli twoja wątroba choruje. Następnie szczegółowo przeanalizujemy różne dolegliwości wątrobowe – dowiemy się, czym są, jak się objawiają i jak można im zapobiec.

Ogromnie ważne jest, by rozumieć, jak działa wątroba, by móc dostrzec, jakie codzienne przyzwyczajenia mogą prowadzić do jej uszkodzenia. A zatem przyjrzyjmy się temu tematowi.

ROZDZIAŁ 1

CO TWOJA WĄTROBA ROBI DLA CIEBIE?

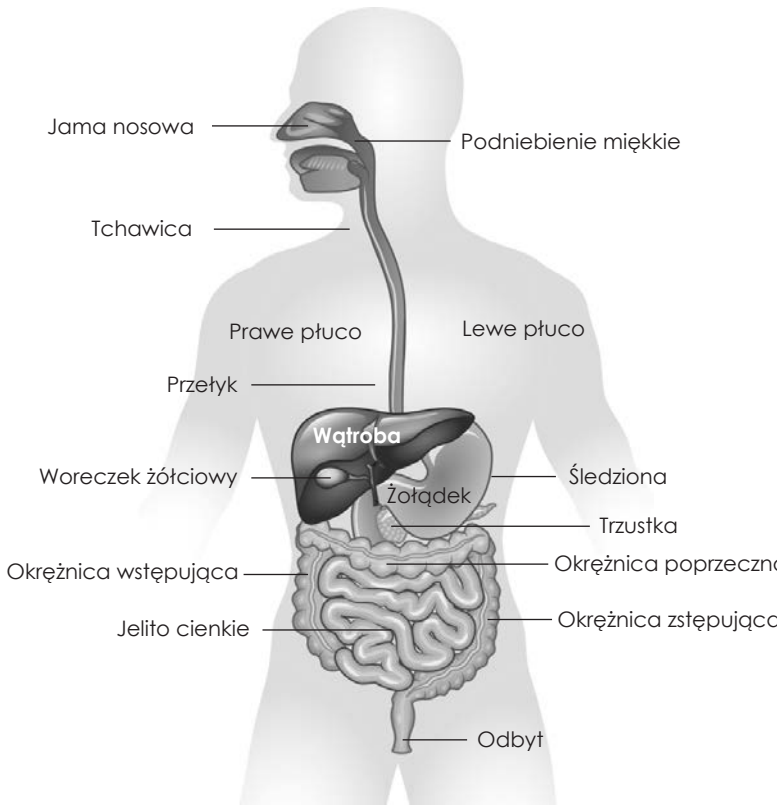
Zdrowa wątroba to klucz do zdrowego życia. To jeden z najciężej pracujących narządów – wątroba pełni ponad 500 ogromnie istotnych funkcji, aby zapewnić organizmowi płynne funkcjonowanie. A oto kilka z nich:

- Działa jako główny system przetwarzający pokarm.
- Magazynuje i reguluje ilość energii oraz składników odżywczych.
- Rozkłada i wydala substancje toksyczne, które dostały się do organizmu wraz z pożywieniem oraz wdychanym powietrzem.
- Produkuje białka ważne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W istocie twoja wątroba działa niczym przetwórnia, magazyn, stacja filtrująca i fabryka produkcyjna w jednym. Masz tylko jedną wątrobę. Jeśli organ ten zostanie dotknięty chorobą i straci zdolność do pełnienia swoich funkcji, reszta ciała nie będzie w stanie prawidłowo funkcjonować. A zatem, tak samo jak starasz się utrzymać swoje auto w dobrym stanie, by zapewnić mu sprawne działanie, tak samo musisz się dobrze zajmować wątrobą, by mogła ci dobrze służyć. Przyjrzyjmy się bliżej temu organowi i jego funkcjom.

Anatomia wątroby

Wątroba zlokalizowana jest w górnej prawej części jamy brzusznej, poniżej przepony. Znajduje się ponad woreczkiem żółciowym, jelitami i trzustką oraz nieco ponad żołądkiem, na prawo od niego. Wątroba połączona jest z woreczkiem żółciowym oraz jelitem cienkim za pomocą przewodów żółciowych. Dwa główne płaty wątroby złożone są z tysięcy zrazików, które z kolei składają się z komórek wątrobowych (hepatocytów), naczyń krwionośnych i kanalików żółciowych.



Niektóre z naczyń krwionośnych doprowadzają do wątroby krew natlenioną płynącą z serca, a inne transportują krew z jelit, by dostarczyć do wątroby składniki odżywcze oraz toksyny do poddania ich procesom metabolicznym. Wątroba przetwarza i magazynuje składniki odżywcze oraz odfiltrowuje toksyny. Inne naczynia krwionośne transportują oczyszczoną krew z wątroby do reszty ciała. Wątroba produkuje także żółć, która przewodami żółciowymi dostarczana jest do woreczka żółciowego oraz jelit.

NIEŚMIERTELNA WĄTROBA

Czy wiesz, że wątroba to jedyny narząd w ciele, który może się sam regenerować? Wiedzieli o tym już starożytni Grecy. W mitologii greckiej Prometeusz rozgniewał Zeusa, najwyższego z bogów, ponieważ ukradł bogom ogień i ofiarował go ludziom. Za karę Zeus przykuł go do skały, gdzie codziennie orzeł wyjadał mu wątrobę, co miało trwać w nieskończoność. Nocą wątroba odrastała, by ptak mógł ją pożreć kolejnego dnia.

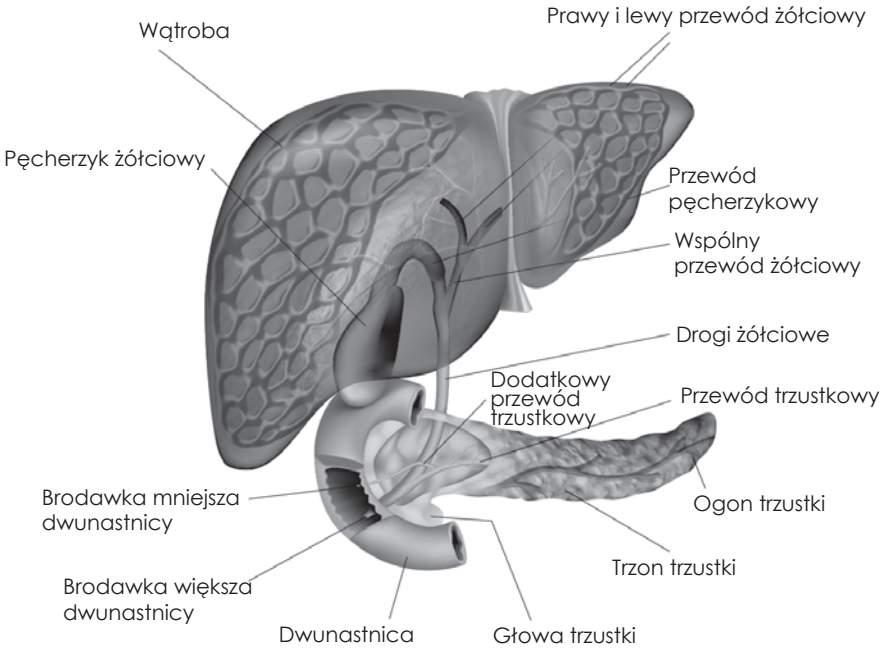
Pomijając mitologiczne ptaki, naszą wątrobę może uszkodzić wiele czynników, takich jak wirusy, toksyny i stany chorobowe. Po zranieniu wątroba zwykle sama regeneruje swoje tkanki. Świetnym przykładem niesamowitych zdolności regeneracyjnych tego organu jest sytuacja, kiedy zdrowa osoba zostaje dawcą organu i ofiarowuje połowę swojej wątroby osobie chorej. Wątroba zdrowego dawcy zregeneruje się niemal do pierwotnego rozmiaru w przeciągu 8 tygodni. Jednakże jeśli siły niszczące wątrobę będą silniejsze niż jej zdolności regeneracyjne, to może to prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń tego narządu.

Funkcje wątroby

Chociaż wątroba pełni setki funkcji, jako główne cztery możemy wymienić: trawienie i wchłanianie istotnych składników odżywczych, magazynowanie energii, detoksykację oraz produkcję ważnych protein.

Trawienie i wchłanianie składników odżywczych

Wątroba rozkłada substancje pokarmowe na kluczowe składniki odżywcze, takie jak cukry, tłuszcze, żelazo, a potem pomaga organizmowi w ich absorbcji. Funkcje te pełni dzięki produkcji żółci, która składa się z wody, bilirubiny (produkt rozpadu czerwonych krwinek), cholesterolu i tłuszczu. Żółć produkowana jest w wątrobie, a następnie transportowana kanalikami żółciowymi, które przechodzą w większe przewody żółciowe. W końcu żółć wpływa do przewodu wątrobowego, z którego uchodzi do pęcherzyka żółciowego oraz jelita cienkiego. W jelicie cienkim żółć miesza się z treścią pokarmową i dzięki rozkładowi tłuszczów wspomaga trawienie. Jest to bardzo ważne przy absorbcji witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak A, D, E czy K, które przenoszone są w lipidowych globulach. Kwasy żółciowe rozbijają lipidową otoczkę witamin do postaci malutkich kropelek, a witaminy mogą być wówczas wchłonięte i wykorzystane przez organizm.



Magazynowanie energii i składników odżywczych

Pomyśl o swojej wątrobie jako o magazynie, w którym składowana i rozdysponowywana jest energia zaspokajająca potrzeby twojego ciała. Narząd ten magazynuje energię w postaci glukozy oraz fruktozy (najbardziej powszechne formy cukru spożywanego we współczesnej diecie) i zarządza nią. Cukry gromadzone

są w formie glikogenu, który stanowi gotowe źródło energii, gdy tylko organizm będzie jej potrzebował. Wątroba jest w stanie zmagazynować około 250-500 kalorii w postaci glikogenu. Magazynuje również tłuszcz, aminokwasy (elementy składowe białek), witaminy A, D, K i B_{12} oraz żelazo. Przekroczenie możliwości wątroby do magazynowania energii i składników odżywczych może skutkować uszkodzeniem wątroby. Niemal wszystkie komórki organizmu mogą przetwarzać glukozę na energię. Ale jedynie komórki wątroby są w stanie przetwarzać także fruktozę. Dlatego też nadmiar fruktozy, który przekracza możliwości przetwórcze wątroby, może prowadzić do stłuszczenia wątroby i rozwoju stanów zapalnych.

Popularny rafinowany biały cukier (sacharoza), który większość osób stosuje jako dodatek do żywności oraz do pieczenia, składa się w połowie z glukozy i w połowie z fruktozy. (Bogaty we fruktozę syrop kukurydziany zawiera 55% fruktozy i 45% glukozy). Po posiłku nadmiar glukozy, która nie zostaje natychmiastowo zamieniona na energię (na chodzenie, bieganie czy inne funkcje organizmu), zostaje przekonwertowany do postaci glikogenu i zgromadzony w wątrobie. Jeśli po posiłku wybierzesz się na spacer, zużyjesz część skonsumowanej uprzednio glukozy, a zatem mniejsza jej ilość zostanie zgromadzona jako glikogen.

Wątroba wykorzystuje także fruktozę i od razu przekształca ją w tłuszcz, by w ten sposób zmagazynować energię. Dlatego właśnie zbyt duża ilość fruktozy w diecie skutkuje odkładaniem się tłuszczu w wątrobie, co prowadzi do rozwoju niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (patrz strona 26). Kiedy organizm potrzebuje energii, wątroba przekształca glikogen z powrotem w glukozę, by z niej pozyskać energię. Gdy zapasy glikogenu zostaną zużyte, a organizm nadal będzie potrzebował

energii (jeśli pościsz albo biegniesz w maratonie), wówczas wątroba sięgnie po zapasy tłuszczu i białek. Zmagazynowany tłuszcz zostanie rozłożony, by uzyskać z niego energię użyteczną dla organizmu. Następnie wątroba przekształca w glukozę aminokwasy, czyli cegiełki budulcowe protein. Jednak z drugiej strony, jeśli magazynujesz więcej energii, niż zużywasz, wówczas „magazyn" glikogenu może się przepełnić i przestać pracować efektywnie.

Wątroba przetwarza, magazynuje i uwalnia także żelazo. Kiedy „stare" czerwone krwinki obumierają, hemoglobina (białko zawierające żelazo) ulega rozpadowi, a uwolnione żelazo zostaje zgromadzone w wątrobie. Pierwiastek ten pełni bardzo ważną rolę: pomaga czerwonym krwinkom transportować tlen po całym organizmie. Kiedy ciało wytwarza nowe czerwone krwinki, wątroba uwalnia żelazo do szpiku kostnego, gdzie zostaje ono wykorzystane do wytworzenia hemoglobiny dla nowych krwinek. W przypadku chorób, w których w organizmie znajduje się zbyt wiele żelaza, owo nadmiarowe żelazo zostaje zdeponowane w wątrobie, co prowadzi do uszkodzeń wątroby.

Detoksykacja

Twoja wątroba działa jak forteca: broni twoje ciało przed toksynami – rozkłada i eliminuje szkodliwe substancje. Wiele substancji, które pochłaniasz drogą pokarmową, zostaje wchłoniętych w żołądku i jelitach, a następnie dostaje się do krwi, z którą płynie do wątroby, gdzie są poddawane licznym procesom. Wątroba metabolizuje składniki odżywcze, leki i trucizny, które zostały zaabsorbowane w żołądku i jelitach. Szkodliwe substancje

są rozkładane do postaci produktów ubocznych, a następnie wydzielane do żółci lub krwi. Substancje wydzielone do żółci są z nią transportowane do jelit i są wydalane z ciała wraz z kałem. Substancje, które dostają się do krwi, zostają z krwią przefiltrowane przez nerki i są wydalane wraz z moczem. Przykładowo w procesie trawienia białek powstaje trujący amoniak. Jest on następnie konwertowany do postaci mocznika, który wraz z krwią dociera do nerek, a następnie zostaje wydzielony do moczu.

Wątroba jest podatna na reakcje i uszkodzenia spowodowane działaniem toksyn, takich jak chociażby wiele leków, ziołowych suplementów czy nadmiaru substancji odżywczych (zbyt wiele tłuszczu i cukru), które są w niej przetwarzane. Zanim zaczniesz zażywać jakieś nowe leki (czy to dostępne bez recepty, czy też na receptę), suplementy czy zioła, skonsultuj tę decyzję ze swoim lekarzem.

Oprócz obrony organizmu przed toksynami, wątroba odpiera także ataki bakterii i innych czynników wywołujących infekcje. Krew z żołądka oraz jelit płynie bowiem do wątroby, gdzie jest filtrowana. Komórki obronne wątroby przypuszczają atak na drobnoustroje, które mogły się dostać do twego układu pokarmowego. Ponieważ wątroba działa jak filtr dla krwi pochodzącej z żołądka i jelit, zagraża jej ryzyko infekcji pasożytniczych.

Produkcja białek

Praca wątroby nigdy się nie kończy. Poza tym, że działa niczym przetwórnia, magazyn i forteca, jest również stale pracującą fabryką, w której wytwarzane są niezmiernie ważne białka oraz cholesterol, zapewniające ciału sprawne funkcjonowanie.

W wątrobie wytwarzane są białka krwi, które zajmują się rozprowadzaniem po ciele hormonów i składników odżywczych. Przykładowo, w wątrobie produkowane są albuminy, które biorą udział w transporcie hormonów tarczycy oraz innych hormonów, a także wapnia, leków oraz dodatkowych substancji, które mogą być niezbędne organizmowi w danym momencie. Pośród białek transportowych wytwarzanych w wątrobie wymienić można także ceruloplazminy, które transportują miedź, oraz transferryny, które przenoszą żelazo.

Inną ważną rolą wątroby w utrzymywaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu jest regulacja poziomu cholesterolu. Wątroba wytwarza cholesterol, który eksportuje do innych komórek, jak też usuwa cholesterol z ciała, przekształcając go do postaci soli żółciowych, które wydzielane są do żółci i wydalane z ciała wraz z kałem. Aby transportować cholesterol oraz inne tłuszcze do innych części ciała, wątroba syntetyzuje liczne lipoproteiny (specjalne białka do transportu tłuszczów). Często kiedy myślimy o cholesterolu, mamy na myśli cholesterol, który spożywamy (jego nadmiar to nic dobrego), jednak odpowiednia ilość cholesterolu jest niezmiernie ważna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Cholesterol jest bowiem składnikiem zewnętrznej błony komórkowej komórek ciała i jest niezbędny do produkcji żółci, która wspomaga trawienie. Jest również koniecznym elementem w procesach wytwarzania niektórych hormonów, takich jak estrogen czy testosteron.

Kiedy po skaleczeniu twoja rana przestaje krwawić, dzieje się tak, ponieważ wątroba dobrze wykonuje swoją pracę. Wytwarza białka i inne molekuły, które odpowiadają za regulację procesu krzepnięcia – formowanie skrzepu oraz jego późniejszy rozpad. Kiedy naczynie krwionośne ulega uszkodzeniu, białka i inne