



Właściwy styl życia – klucz do zdrowej wątroby

Warszawa, 14 maja 2019 - Wątroba to jeden z najważniejszych narządów w organizmie człowieka. Spełnia ponad 500 różnych funkcji, wśród których wymienić można m.in. produkcję żółci niezbędnej w procesie trawienia, gromadzenie zapasów witamin A, D i B12 oraz neutralizowanie toksyn dostarczanych do organizmu w pożywieniu¹. Dlatego tak istotna z punktu widzenia jej kondycji jest odpowiednia profilaktyka, której jednym z podstawowych elementów jest racjonalne odżywianie. W jaki sposób odżywianie wpływa na pracę wątroby? I które nawyki warto wprowadzić do codziennego życia, aby jej pomóc?

Co Polacy wiedzą o wątrobie?

Według badania „*Polacy a ich wątroba*”², przeprowadzonego przez Instytut GfK na zlecenie firmy Sanofi w 2017 r., 84 proc. respondentów zna miejsce położenia wątroby w ludzkim organizmie, a 73 proc. deklaruje, że nie odczuwa żadnych dolegliwości z nią związanych. Ponadto, 87 proc. potrafi wskazać przynajmniej jedną jej funkcję (do najczęstszych odpowiedzi należą: „oczyszczenie organizmu” - 50 proc., „produkowanie żółci” - 32 proc. oraz „gospodarka tłuszczowa” - 31 proc.). Warto również przytoczyć dane dotyczące znajomości czynników ryzyka występowania dolegliwości wątrobowych - 70 proc. ankietowanych wskazało, że głównym zagrożeniem dla prawidłowej pracy wątroby jest nadmierne spożywanie alkoholu². Jednocześnie, połowa badanych uznała (kolejno 50 i 47 proc.), że do najważniejszych czynników ryzyka należą otyłość i nieprawidłowa dieta.

Ciekawie przedstawiają się również dane dotyczące profilaktyki zdrowia wątroby Polaków. Wśród odpowiedzi na pytanie: „Jak Pan/i dba o wątrobę?” znalazły się kolejno:

- ograniczam tłuste jedzenie - 31 proc. wskazań,
- ograniczam spożycie alkoholu - 22 proc.,
- dbam o prawidłową dietę - 21 proc.,
- nie jadam w fast foodach - 18 proc.,
- staram się pić dużo wody - 18 proc.,
- ograniczam nadmiar cukrów - 11 proc.²

Uczestnicy badania najczęściej utożsamiają profilaktykę wątroby z określonym sposobem odżywiania. Czy słusznie?

Dieta dobra dla wątroby – czyli jaka?

„Dieta to jeden z najważniejszych elementów codziennego stylu życia, który bezpośrednio wpływa na masę ciała oraz naszą aktywność fizyczną. I właśnie od tych czynników w głównej mierze uzależniona jest

¹ J. Juszczyk, Wątroba – budowa i funkcje, <https://www.mp.pl/pacient/gastrologia/choroby/watroba/50948.watroba-budowa-i-funkcje>, [data dostępu: 8.05.2019 r.]

² Raport z badania ilościowego „Polacy a ich wątroba”. Celem raportu było zbadanie w społeczeństwie świadomości istotności wątroby w organizmie człowieka, wiedzy na temat funkcji spełnianych przez ten narząd, postaw i zachowań wobec wątroby, poznanie stylu życia respondentów. Badanie wykonano metodą CAPI (Computer Assisted Personal Interviews) na reprezentatywnej próbie 1000 Polaków w wieku 15+ w terminie 3-8 marca 2017. Wszystkie zaprezentowane dane są estymowane na podstawie raportu z badania. Dane w posiadaniu firmy.



*kondycja naszej wątroby” – komentuje **Klaudia Wiśniewska, dietetyk, ekspert kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie”**. „Chociaż zdajemy sobie sprawę, że właściwe odżywianie jest kluczowe dla naszego zdrowia, bardzo często zapominamy o prostych zasadach. Po pierwsze należy zadbać o regularność posiłków – powinny one odbywać się codziennie o podobnych porach, z założeniem, że ostatni z nich spożyjemy 2-3 godziny przed snem. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest spożywanie 4-5 mniejszych porcji, zamiast 2-3 obfitych – pozwoli to mniej obciążyć naszą wątrobę. Kolejnym istotnym punktem jest sposób przygotowania posiłków. Oczywiście część produktów nadaje się do spożycia dopiero po obróbce cieplnej, warto jednak większość z nich przyrządzać na parze lub gotować w wodzie, ograniczając tym samym ich smażenie. Jeżeli to możliwe starajmy się również spożywać świeże posiłki tak, aby zmniejszyć konieczność ich odgrzewania. Poza ilością i sposobem przyrządzania posiłków, fundamentalną kwestią wciąż pozostaje jednak to, co jemy. Przede wszystkim należy ograniczyć kwasy tłuszczowe, pochodzące z mięsa czerwonego oraz cukry proste, zawarte w słodyczach i popularnych gazowanych napojach czy sokach. Ważne jest również wprowadzenie do diety owoców i warzyw, zdecydowane ograniczenie picia alkoholu oraz picie kawy i herbaty w racjonalnych ilościach (3 filiżanki dziennie są zalecane ze względu na właściwości antyoksydacyjne)” – dodaje.*

Wiele osób stosuje również diety, które w krótkim czasie pozwalają zrzucić „nadprogramowe” kilogramy. W jaki sposób ich stosowanie wpływa na funkcjonowanie wątroby?

*„Do najbardziej popularnych należą dieta Dukana oraz dieta Kwaśniewskiego. Założeniem pierwszej z nich jest dostarczanie w pokarmie dużej ilości białka, które nie stanowi źródła energii, dlatego jego nadmiar zostaje wydalony. Jednocześnie nasz organizm, w celu uzyskania energii zaczyna spalać tłuszcz. Chociaż na pierwszy rzut oka, dieta Dukana wygląda obiecująco, spożywanie zbyt dużej ilości białka obciąża naszą wątrobę, która stanowi główne miejsce metabolizmu białek. Natomiast dieta Kwaśniewskiego wygląda na bardzo „przyjemną”, ponieważ podczas jej stosowania należy przyjmować dużą ilość tłustych mięs, serów czy jaj. Paradoksalnie możemy wówczas obserwować utratę kilogramów, spowodowaną utratą wody. Wysokotłuszczowa dieta bardzo mocno obciąża naszą wątrobę, która m.in. musi produkować więcej żółci do trawienia tłuszczu. Dodatkowo, zjadając dużą ilość mięsa, eliminujemy z diety warzywa i owoce, które stanowią ważne źródło witamin i mikroelementów. Dlatego, zachęcam do stosowania racjonalnej, zdrowej diety, zamiast propozycji, które przynoszą szybkie efekty utraty wagi, jednak ze szkodą dla naszego organizmu. Jeżeli chcemy mieć pewność, że dieta zadziała i jest dla nas odpowiednia, powinniśmy skonsultować się z dietetykiem” - kończy **Klaudia Wiśniewska, dietetyk, ekspert kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie”**.*

Stłuszczenie wątroby – winny nie tylko alkohol

W badaniu „*Polacy a ich wątroba*” ponad połowa badanych osób stwierdziła, że brak nadużywania alkoholu oznacza, że nie muszą dbać o swoją wątrobę². Tymczasem choroby wątroby występują również u osób, które nie sięgają po tę używkę. Przykładem jest tu niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD), której przyczyną jest otyłość i nadwaga spowodowane niewłaściwym odżywianiem (głównie nieregularne posiłki, tłuste potrawy, nadmierna podaż węglowodanów, w tym słodyczy) oraz brak aktywności fizycznej³.

³ Gietka J, Klapaczyński J. MpD/październik 2016, Gietka J., Chlebus M., Epidemiologia czynników ryzyka różnych chorób wątroby w warunkach polskich na podstawie ankiety internetowej. Terapia 03/2018: 1-10



NAFLD polega na nadmiernym gromadzeniu lipidów w hepatocytach, przy braku innych przyczyn stłuszczenia, w tym także nadużywania alkoholu (stąd nazwa niealkoholowa). NAFLD to poważne wyzwanie medyczne, które aktualnie zyskuje miano globalnej epidemii⁴. To bardzo groźne schorzenie, które może doprowadzić do zapalenia wątroby, zwłóknienia tego narządu, a następnie przejść w kolejne stadia - prowadząc do marskości lub raka wątrobowo – komórkowego⁵.

Obecnie szacuje się, że ze względu na obserwowaną dużą liczbę osób z nadwagą i otyłością i brak aktywności fizycznej - podobnie jak w innych krajach rozwiniętych, zwiększy się liczba osób z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD)³.

Zmiany środowiska naturalnego spowodowane działalnością człowieka oraz styl życia mogą oddziaływać negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, dlatego budowanie świadomości na temat zagrożeń, jakie niesie rozwój cywilizacji ma coraz większe znaczenie. „**interAKTYWNIE po zdrowie**” to **innowacyjna kampania**, której celem jest pokazywanie wpływu cywilizacji na nasz organizm oraz edukowanie w atrakcyjny i przystępny sposób na temat tego, jak kształtować właściwe codzienne nawyki, aby cieszyć się pełnią życia i zdrowia.

Akcję wspierają eksperci: **psycholog Ewa Jarczewska-Gerc oraz dietetyk Klaudia Wiśniewska.**

Organizatorem kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie” jest firma Sanofi.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.sanofi.pl/pl/o-nas/inicjatywy-wydarzenia/interaktywnie-po-zdrowie> oraz na profilu SanofiPolska na Instagramie.

Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: www.sanofi.pl  [Sanofi Polska](https://www.linkedin.com/company/sanofi-polska)  [@SanofiPolska](https://twitter.com/SanofiPolska)  [SanofiPolska](https://www.instagram.com/SanofiPolska)

Dodatkowych informacji udzielają:

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY
PR Manager Consumer Healthcare, SANOFI
TEL.: +48 22 280 82 45, CELL.: +48 724 247 245
e-mail: alicja.krzywy@sanofi.com

Justyna SPYCHALSKA
Consultant, 38PR
TEL.: 512 029 778
e-mail: justyna.spychalska@38pr.pl

⁴ Czarnecka K. i in. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby – od prostego stłuszczenia do transplantacji wątroby. Hepatologia 2018; 74-75;.

⁵ Gundermann KJ et al. Activity of essential phospholipids (EPL) from soybean in liver diseases. Pharmacol Rep 2011; 63(3): 643–59.