



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) - хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в печени у лиц, не употребляющих в чрезмерном количестве алкоголь (стеатоз и неалкогольный стеатогепатит, фиброз и цирроз печени).

Неалкогольная жировая болезнь печени

Факторы риска

- Абдоминальное ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м², окружность талии - 80 и более у женщин, 94 и более у мужчин)
- Инсулинорезистентность
- Повышение уровня триглицеридов в крови $> 1,7$ ммоль/л
- Повышение холестерина, снижение ЛПВП
- Сахарный диабет 2 типа
- Артериальная гипертензия

Симптомы

В большинстве случаев болезнь протекает бессимптомно, иногда пациенты жалуются на слабость, повышенную утомляемость, тяжесть или ноющие боли в правом подреберье. Часто пациенты узнают о болезни на УЗИ печени (брюшной полости).

Распространенность НАЖБП в мире достигает 33,0%, наиболее часто встречается у лиц с ожирением.

Профилактика

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Физическая активность не менее 5 дней в неделю по 30 минут в день. Доказано, что диета с ограничением углеводов (Средиземноморская диета или диета FODMAP), по сравнению с диетой с ограничением жиров, лучше способствуют разрешению стеатоза.

Чего следует избегать в диете:

- Насыщенные жиры и красное мясо, жирные молочные продукты
- Транс- и гидрогенизированные жиры (маргарин, пальмовое масло), сахар, алкоголь
- Продукты из переработанного зерна (то есть не используйте в своем рационе белую муку или белый рис).

Полезные продукты:

- ✓ Фрукты и овощи
- ✓ Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как цельнозерновой хлеб и бурый рис
- ✓ Курица без кожи и только нежирная свинина
- ✓ Жирная рыба несколько раз в неделю
- ✓ Белок растительный (бобовые)

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНУЮЩАЯ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU