

Nem alkoholos eredetű zsírmáj betegség



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Napjainkban a kóros májműködés leggyakoribb oka a nem alkoholos eredetű zsírmáj. Újabban az a tudományos vélemény, hogy a nem alkoholos zsírmáj a metabolikus szindróma (régőbbi „halálos négyes”: elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, magas vérzsír-szintek) májat érintő részjelensége. Kialakulásában fontos tényező az elhízás, az inzulinrezisztencia és az alacsony fokozatú gyulladás, melyek jellemzik a 2-es típusú cukorbetegséget, de akár az elhízott 1-es típusú cukorbetegeket is.

Egyes esetekben a zsírmájban gyulladás alakul ki, amely akár májzsugorodáshoz, esetleg májrák kialakulásához is vezethet. Felnőtteknél a nem alkoholos zsírmáj előfordulása kb. 30 %-os, de túlsúlyos, 2-es típusú cukorbetegéknél meghaladhatja az 50 %-ot is. Gyerekeknél az előfordulás 10 %-os, míg elhízott gyerekeknél és serdülőknél 40-70 % is lehet.

Jelenleg a nem alkoholos zsírmájnak gyógyszeres kezelési lehetősége nincs. Az életmód megváltoztatásban jelentős szerepe van az energia megszorításnak és a rendszeres testmozgásnak, mivel a fogyás, a cukor- és a zsíryanycsere rendezése segíthet a kóros folyamatok megállításában. Tapasztalatok szerint már az 5 %-os testtömeg csökkentés is a májzsírosodás javulását eredményezte. Érdeemes ügyelni a fogyás ütemére, mert a gyors testtömeg veszteség hátrányos, mivel fokozhatja a gyulladást és a májkárosodást.

Előnyös a kén-tartalmú aminosavak fogyasztása (metionin és cisztein), melyek fokozzák a máj öngyógyító képességét. A metionin és cisztein a magas fehérjetartalmú élelmiszerekben: halakban, húsookban, tejtermékekben és tojásban található meg. Az étrendben a telített zsírok helyett (állati zsiradék, kókuszszír) inkább javasolt a telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmazó zsiradékok (préselt olajok, olajos magvak, halak zsírja) fogyasztása. A javasolt szénhidrát mennyiségben belül, az inzulinrezisztencia csökkentése érdekében ajánlott az alacsony glikémiás indexű (50% alatti) szénhidrátforrások étrendbe illesztése. A jövő kezelési lehetőségei között merül fel a probiotikumok („jó baktériumok”) adása, a bélflóra összetételének befolyásolására.

Az étrendi ajánlásokon túl nem javasolt az alkohol fogyasztás, de kockázati tényező a dohányzás is a zsírmáj kialakulásában.

Kiegészítő terápiaként a máriatövis a legnépszerűbb májtámogató gyógynövény, melynek kivonata hatékonyan segítheti a máj saját méregtelenítését, így regenerációját is.

Szerző: Gyurcsáné Kondrát Ilona

Dietetikai hírlevél 2020.12.14.