

Dinh dưỡng phòng ngừa gan nhiễm mỡ

Bệnh gan nhiễm mỡ có thể gặp ở mọi lứa tuổi, kể cả trẻ em nhưng hay gặp nhất ở tuổi trung niên quá cân hay béo phì, và những người bị bệnh đái tháo đường, những người có nồng độ cholesterol và triglycerid cao.□

Nguyên nhân gây bệnh là do uống nhiều rượu dẫn đến rối loạn chức năng gan; thừa cân, đái tháo đường dẫn đến oxy hóa acid béo ở gan; sử dụng thuốc độc, chất dẫn đến tế bào gan bị hủy hoại.

Dấu hiệu nhận biết

Giai đoạn đầu, vì tình trạng lắng đọng mỡ gan xảy ra từ từ nên đa phần đều không có dấu hiệu rõ rệt. Chỉ khi đi siêu âm, xét nghiệm máu hoặc chụp cắt lớp mới phát hiện được. Tuy nhiên, một số trường hợp gan nhiễm mỡ có thể gặp các dấu hiệu như: mệt mỏi, đau tức hoặc nặng vùng gan. Giai đoạn sau: sẽ có các dấu hiệu: đau bụng, vàng da, nôn và buồn nôn. Lúc này, bệnh gan nhiễm mỡ đã tiến triển nặng và quá trình điều trị bệnh sẽ khó khăn hơn.

Gan nhiễm mỡ có nguy hiểm ?

Có 10 - 25% trường hợp gan nhiễm mỡ có thể tiến triển đến xơ gan và tử vong. Điều này hẳn có ý nghĩa rất lớn cho những ai mong muốn có một cuộc sống khỏe mạnh và lâu dài. Để làm chậm tiến triển của bệnh ảnh hưởng đến hoạt động của gan, chế độ ăn phù hợp và giữ cân nặng hợp lý là cần thiết. Dưới đây là những nguyên tắc chung trong ăn uống với những người mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Chế độ ăn uống phòng ngừa

- Thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (GI): ngũ cốc thô, trái cây ít ngọt và giàu chất xơ, rau, đậu.

- Sử dụng lượng đạm vừa đủ (không thiếu và không dư): chọn cá, gia cầm bỏ da, thịt nạc, sữa không béo, phô mai không béo. Nên giảm cân từ từ sẽ giảm tình trạng mỡ bao quanh gan (không nên giảm cân quá mức vì có thể gây nguy hiểm).

Nên ăn chất đạm vừa phải (1 g/kg cân nặng/ngày). Tăng cường lượng rau, trái cây (mỗi ngày mỗi người nên ăn tối thiểu 300 g rau xanh, 200 g quả chín tươi).

Một số thực phẩm được xem là thuốc có tác dụng giảm mỡ như dầu đậu nành, đậu Hà Lan, cà chua tươi chín, ớt vàng, rau ngót, rau cần tây, diếp cá, tỏi, bắp chuối, chanh, cam, quýt, bưởi, táo chín, trà xanh, hoa hòe...

Các thực phẩm cần hạn chế: các thực phẩm giàu cholesterol như các loại phủ tạng động vật, da động vật, lòng đỏ trứng. Hạn chế chất béo, mỡ động vật, ưu tiên chọn dầu thực vật (trừ dầu dừa). Các thực phẩm cay nóng như gừng, tỏi, ớt, hồ tiêu, cà phê. Hạn chế tối đa rượu bia, tốt nhất là không nên uống. Hạn chế sử dụng các nguyên liệu như bơ, mỡ, dầu, mayonnaise và margarine trong thực đơn. Hạn chế chất béo và cholesterol trong thực phẩm bằng cách lọc bỏ mỡ, da từ thịt và gia cầm; gạn bỏ nước béo khi nấu xúp, canh. Cách chế biến hạn chế tối đa chất béo là nướng, hấp, luộc.

Cần tập luyện thể dục thể thao hợp lý để giữ cân nặng ở mức chuẩn. Các chuyên gia khuyên nên dành khoảng 30 phút để tập aerobic mỗi ngày, đi bộ hoặc đi xe đạp. Đối với người muốn giảm cân cần tập từ 60 - 90 phút/ngày.□