**Dieta wątrobowa**

**Chcesz dowiedzieć się, na czym polega <strong>dieta wątrobowa</strong>, jakie są jej główne zasady i założenia? Zapraszamy do przeczytania naszego wpisu!**

**Dieta wątrobowa - najważniejsze założenia i zasady**

Wątroba pełni bardzo ważne funkcja w naszym organizmie. Narząd ten odpowiedzialny jest m.in. za odtruwanie, gromadzenie zapasów żelaza, witamin D, A i B12, a także wytwarzanie żółci, która jest niezbędna do prawidłowego trawienia tłuszczy. Bardzo ważne jest zatem, abyśmy odpowiednio dbali o naszą wątrobę i nie doprowadzili do rozwoju chorób z nią związanych, takich jak wirusowe zapalenie wątroby czy marskość wątroby. Pomóc nam w tym może [dieta wątrobowa](https://bedietcatering.pl/dieta-dla-zdrowej-watroby/), której najważniejsze założenia i zasady przedstawimy w dzisiejszym poście. Serdecznie zapraszamy!

**Jakie są ogólne założenia tej diety?**

Głównym założeniem *diety wątrobowej* jest to, aby składała się ona z łatwo strawnych posiłków, z ograniczoną ilością tłuszczu. Jest to dieta lecznicza, którą najczęściej stosuje się w przypadku chorób wątroby, ale także trzustki czy jelita grubego. Jej zadaniem jest ochrona chorego narządu, ale także dostarczenie wszystkich niezbędnych minerałów, składników odżywczych oraz witamin.

**Zasady diety wątrobowej**

**Dieta wątrobowa** składa się z kilku zasad, których przestrzeganie może zapewnić nam naprawdę skuteczne efekty. Pierwszą zasadą jest to, że powinniśmy spożywać od 5 do 7 niewielkich posiłków w ciągu dnia. Należy pamiętać, że owoce i warzywa należy przyjmować jednie w postaci gotowanej lub rozdrobnionej. W diecie tej zabronione jest pieczenie oraz smażenie potraw z użyciem tłuszczu. Należy również ograniczyć spożywanie soli kuchennej oraz produktów bogatych w błonnik, gdyż nasilają one objawy występujące w chorobach wątroby, takie jak wzdęcia czy biegunki. Stosując tę dietę powinniśmy szczególną uwagę zwrócić na spożywanie produktów bogatych w witaminę C, takich jak jabłka, pomarańcze czy truskawki, które pomagają zwalczać stany zapalne i wzmacniać układ immunologiczny.