KARACİĞER YAĞLANMASI VE BESLENME

LIVER LUBRICATION AND NUTRITION

Uzman Diyetisyen Hande ÇELİKKAYA



ÖZET: Günümüzde yetişkin bireylerde görülen karaciğer yağlanması, karaciğerin birçok faktöre karşı göstermiş olduğu bir tepki sonucu oluşmaktadır. Karaciğer yağlanmasına en iyi gelen besinler lif içeriği yüksek sebze ve meyvelerdir. Gün içerisinde mutlaka 3-4 porsiyon sebze, 1 porsiyonda meyve mutlaka tüketilmelidir. Karaciğer yağlanmasına sebep olan aşırı yağ ve asitli gıdaların tüketimidir. Yağ ve asit içeriğine sahip tüm besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır. Yağ oranı yüksek olan etler, paketlenmiş ve koruyucu içeren etlerin tüketimi oldukça zararlıdır.
Anahtar Kelimeler: Karaciğer, Beslenme, Lif

ABSTRACT: Fatty liver seen in adults today is the result of a reaction of the liver against many factors. The best foods for fatty liver are vegetables and fruits with high fiber content. During the day, 3-4 portions of vegetables and 1 portion of fruit should be consumed. It is the consumption of excessive fatty and acidic foods that cause fatty liver. Consumption of all foods with fat and acid content should be avoided. Consumption of meats with high fat content, packaged meats and preservatives is very harmful.
Keywords: Liver, Nutrition, Fiber

Karaciğer, besinlerle birlikte alınan vitamin-minerallerin emilimi, vücuttaki zararlı maddelerin temizlenmesi gibi hayati görevleri bulunur. Ayrıca kan şekerinin düzenlenmesi, safra üretimi, hormonların salgılanması ve kanın pıhtılaşması gibi çok ciddi fonksiyonları vardır.

Yediklerimizin, bize enerji ve yapıtaşı sağlamanın yanı sıra dokularımızın onarılması, temizlenmesi, korunması gibi işlevleri vardır. İşte o nedenle gıdalarımıza birer ilaç gibi bakmalıyız. Günümüzde yetişkin bireylerde görülen karaciğer yağlanması, karaciğerin birçok faktöre karşı göstermiş olduğu bir tepki sonucu oluşmaktadır. Özellikle karaciğer gibi vücudumuzun kimya laboratuvarı olan bir organdan söz ediyorsak bunun önemi daha da artar. Belirli gıdalar karaciğer için ilaç gibidir. Karaciğer sağlığı için doğru şeyleri yemek, bu yaşamsal organımızın uzun yıllar yüksek kapasiteyle çalışmasını sağlayacaktır.

Karın bölgesinde aşırı yağlanma problemi yaşayan kişilerin iç yağlanma problemi ile karşı karşıya kalabileceklerini bilmeleri gerekmektedir. Bölgesel olarak daha zor kilo verilen bir bölge olan karın bölgesiyle ilgili aşırı kilo problemi olan kişilerin karaciğer yağlanması ile ilgili mutlaka doktor kontrolünden geçmeleri gerekmektedir.

- Yağlanmanın boyutu arttıkça karaciğere bağlı çalışan hücrelerin fonksiyonlarında yavaşlamalar olur.
- Karaciğerin yağlanmaya bağlı olarak hacimsel olarak büyümesi karın bölgesinde ve bağırsaklarda ağrı oluşmasına neden olabilir. Yağlanmanın boyutu arttıkça oluşan ağrıların şiddeti de artış gösterecektir.
- Karaciğerin cilt sağlığı üzerinde büyük etkisi vardır. Karaciğerin süzüp kana karıştırdığı vitaminler sayesinde cilt sağlığı korunmaktadır. Yağlanmaya bağlı olarak oluşan fonksiyon kayıpları nedeniyle cilt sağlıklı görünümünü kaybederken ciltte akne, soyulma ve kuruma gibi problemler ile karşılaşılabilmektedir.
- Karaciğerin fonksiyonlarını yeterince yerine getirememesine bağlı olarak kan toksin miktarının artması terleme sırasında kokuda değişimler gözlemlenebilmektedir. Bazı durumlarda ise göz çevresinde oluşan kızarıklar ile karaciğer yağlanması kendisini göstermektedir.

Karaciğer yağlanmasına neden olabilecek çeşitli faktörler:

- **Obezite:** Obezite, karaciğerinde yağ depolanmasını artırabilir. Obez yetişkinlerin %70'inden fazlasında karaciğer yağlanması görülmektedir. Ayrıca son dönemlerde, çocukluk çağında obezite hastalığı artış göstermiştir. Bu nedenle obez çocuklarda da karaciğer yağlanması sıkça ortaya çıkmaktadır.
- **Aşırı vücut yağı:** Özellikle bel ve göbek çevresinde biriken yağlar, karaciğer yağlanmasına neden olabilmektedir.
- **İnsülin direnci:** İnsülin direnci ve yüksek insülin seviyeleri, tip 2 diyabet ve metabolik sendromlu (yüksek tansiyon, kan yağlarında bozukluk gibi hastalıkların bir arada olduğu durum) kişilerde karaciğer yağ yağlanmasına sebep olabilir.
- **Yüksek oranda rafine karbonhidrat tüketmek:** Aşırı kilolu veya insüline dirençli kişiler tarafından yüksek miktarlarda rafine karbonhidrat tüketmek karaciğerde yağlanmaya yol açar.

PEKİ KARACİĞER YAĞLANMASINA İYİ GELEN



BESİNLER NELERDİR?

Greyfurt: Karaciğerin doğal temizlenme süreçlerin harekete geçirir ve güçlendirir.
Greyfurt için burada önemli bir not ekleyelim; bazı ilaçlar greyfurt ile etkileşime girdiğinden, eğer kullandığınız ilaçlar varsa bunların prospektüsünü mutlaka okumanız, doktorunuza veya eczacınıza danışmanız gerekir.

Brokoli ve/veya Karnabahar: Brassica grubu sebzeler (brokoli, brüksel lahanası, karnabahar, lahana) vücudu serbest radikallerden başka toksinlerden temizleyen bileşikler içerir. Karaciğer yağlanması ve karaciğer kanseri riskini azalttığını gösteren çalışmalar vardır.

Ceviz: Bol miktarda arjinin içerir. Arjinin, protein metabolizmasının toksik atık ürünlerinden amonyağın karaciğerde detokslanmasına yardım eden bir amino asittir. Cevizde detoksifikasyonu destekleyen glutatyon ve omega-3 yağ asitleri yüksek miktarda bulunur.

Enginar: Bitkiler aleminin ıstakozudur yani hem lezzetli hem de besleyici/şifa özellikleri oldukça yüksek bir gıdadır. Karaciğer dostu besinlerin üst sırasında her zaman yerini alır. Karaciğer koruyucusu olma özelliğini, bol miktarda içerdiği flavonoid grubundan güçlü bir antioksidan olan silymarine borçludur.

Deniz yosunu: Deniz bitkileri toksinleri sindirim kanalından sünger gibi emen sodyum aljinat (aljin) içarir. Yeşil pigmenti içeren yosun lifleri toksinleri ve vücudumuzda biriken ağır metalleri bağlayarak onların vücuttan atılmasını sağlar.

Elma: Pektin, vitamin, mineral ve D-Glucarate, flavonoidler ve terpenoidler gibi yararlı fitokimyasalları bol miktarda lif barındırmasından ötürü karaciğerin safra yoluyla toksinlerden arınmasını sağlayan bir meyvedir.

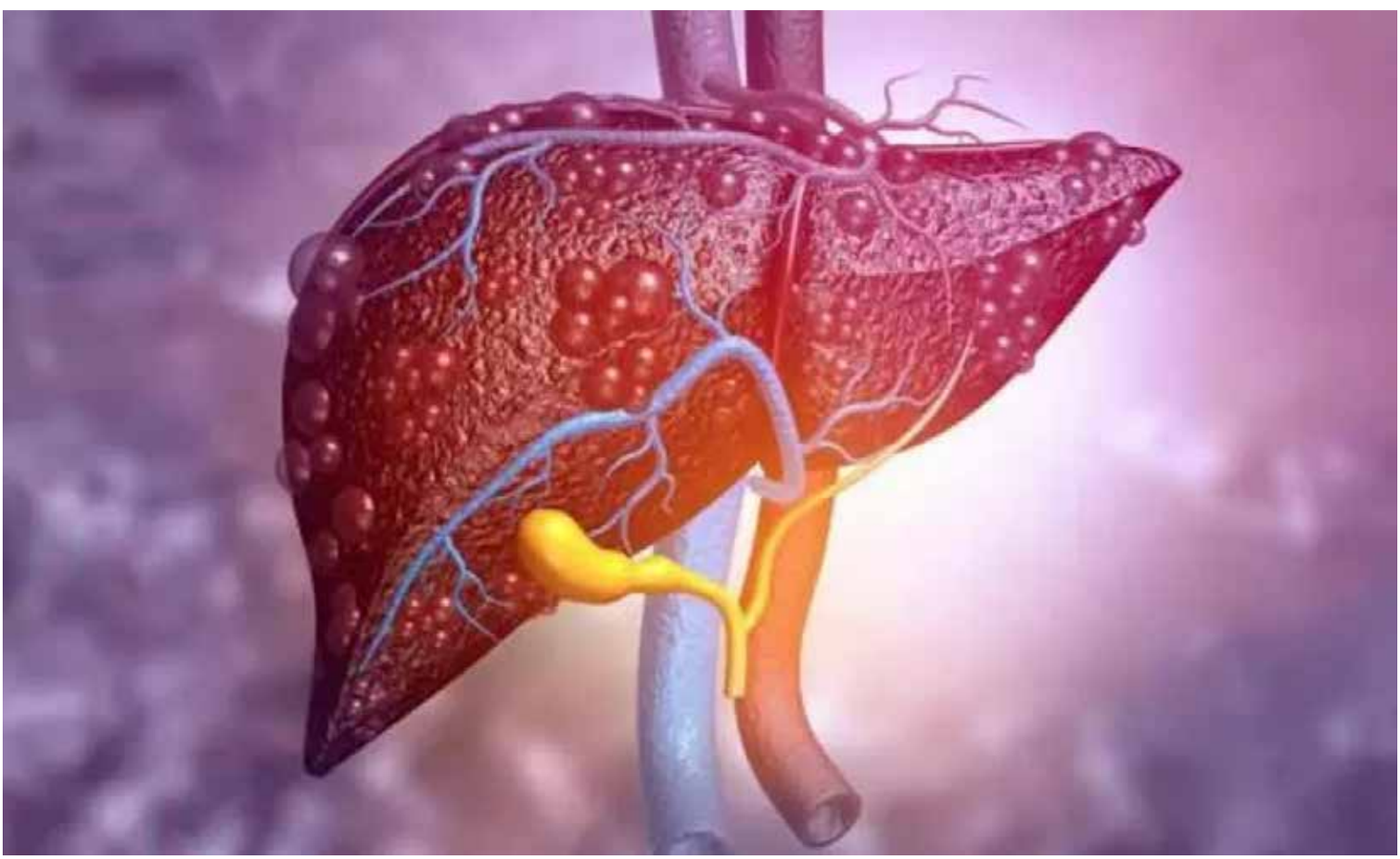
Avokado: Karaciğerin zararlı maddeleri süzmesi için gereken çok değerli bir bileşik olan glutatyonun vücut tarafından üretilnmesine yardımcı olur.

Limon: Bu küçük sarı sağlık mucizesi toksinlerin suda çözünebilir forma dönüştürülerek vücuttan kolayca atılmasını sağlayan enzimlerin salınmasına yardımcı olur

Sarımsak: Dövülmüş çiğ sarımsağın pekçok şifasından biri de karaciğerde detoksifikasyona yardımcı olmasıdır.

Karahindiba: Safra akımına yardımcı olarak yağların parçalanmasını sağlar, karaciğeri ilaçların toksik etkilerinden arındırır, enflamasyonu azaltır. Diüretik etkisi vardır. Çayı içilebilir veya yarım kâse kadar tazesi salatalar eklenebilir.

Zerdeçal: Kurkumin safra üretimini uyararak toksinlerin



atılmasını ve zararlı bileşikleri yıkan karaciğer hücrelerinin desteklenmesini sağlamaktadır.

Mor renkli meyveler: Antioksidanlardan zengin olan üzüm, yaban mersini gibi meyvelerin tüketilmesi karaciğer fonksiyon bozukluklarını giderir. Pancar ve havuç; içeriğindeki flavonoid ve beta karoten sayesinde karaciğerde meydana gelen hasarın onarılmasını sağlar.

Karaciğer Yağlanması İçin Uygulanması Gereken Beslenme Önerileri

- Karaciğer yağlanmasına en iyi gelen besinler lif içeriği yüksek sebze ve meyvelerdir. Gün içerisinde mutlaka 3-4 porsiyon sebze, 1 porsiyonda meyve mutlaka tüketilmelidir.
- Paketli ürünlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Salam, sosis, sucuk gibi şarküteri ürünleri tüketilmemelidir.
- Basit şeker tüketiminden uzak durulmalıdır. Meyve gibi kompleks şeker içeriğine sahip besinler tüketilmelidir.
- Alkol tüketimi var ise sonlandırılmalıdır.
- Sağlıklı beslenme ve spor yaşam tarzı haline dönüştürülmelidir.
- Gün içerisinden yeterince su içmeye özen gösterilmelidir.

Karaciğer Yağlanmasında Yasak Olan Yiyecekler Nelerdir?

- Karaciğer yağlanmasına sebep olan aşırı yağ ve asitli gıdaların tüketimidir. Yağ ve asit içeriğine sahip tüm besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır. Yağ oranı yüksek olan etler, paketlenmiş ve koruyucu içeren etlerin tüketimi oldukça zararlıdır. Genel olarak tüketilen et miktarının azaltılması gerekmektedir. Tercih edilmek istendiğinde ise yağsız bir et tercih edilmelidir.
- Kana hızlı karışan ve bağırsaklar tarafından hızlı bir şekilde parçalanan karbonhidratların tüketimi azaltılmalıdır.
- Sindirim sitemini ve metabolizmayı olumsuz etkileyen asitli içecek tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Nişasta içeriği yüksek olan sebzelerin de tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Son olarak;

Hareketsiz bir yaşam, sağlıksız beslenme ve aşırı alkol tüketimine bağlı görülen karaciğer yağlanmasını önlemek adına diyet programı uygulanmaya başlanmalı ve sağlıklı bir yaşam düzenine geçilmelidir. Daha çok spora zaman ayırılmalı ve bu düzen yaşam standartı haline dönüştürülmelidir.

