Další mimořádně důležitý aspekt léčby NAFLD je správná pohybová aktivita:

- Aerobní cvičení střední intenzity
- Silové cvičení dvakrát týdně
- Během týdne 150 minut chůze, plavání nebo jízdy na kole.

Při léčbě NAFLD je velmi důležitá ochrana jaterních buněk před poškozením. Užívání léků s obsahem esenciálních fosfolipidů pomáhá regenerovat jaterní buňky.

Lék Essentiale®:

1. urychluje obnovu jaterních buněk,
2. zlepšuje jejich funkci,
3. podporuje jejich regeneraci.

Essentiale® je volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Obsahuje phospholipida sojae praeparata. Essentiale® forte je volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Obsahuje phospholipida sojae desoleata. Pozorně čtěte přibalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

MAT-CZ-2100822 - 4.0 - 11/2022

www.sanofi.cz | Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Česká republika | Tel.: (+420) 233 086 111, E-mail: cz-info@sanofi.com | sanofi

FSC www.fsc.org MIX Podporujeme zodpovědná lesnictví FSC® C100805

Tento POS materiál je minimálně z 80 % vyroben z recyklovaného materiálu a je recyklovatelný. Berte ohled na životní prostředí a tento materiál recyklujte odložením do nádob k tomu určených.

ESSENTIALE®

PEČUJTE O SVÁ JÁTRA

VÍCE NEŽ

25%

CELOSVĚTOVÉ POPULACE TRPÍ NAFLD

V západní Evropě je NAFLD nejčastější příčinou transplantace jater a tato statistika má vzestupný trend.

Víte, jaké jaterní onemocnění se v celosvětové populaci vyskytuje nejčastěji? Cirhóza? Je jím ztukovatění jater neboli nealkoholová tuková choroba jater (NAFLD).

Jedná se o jednu z nejčastějších chorob „životního stylu" na světě, která se stává civilizačním problémem. Podle odhadů trpí ztukovatěním jater průměrně každý 4. obyvatel planety.

Nealkoholové tuková choroba jater (NAFLD) je v současnosti nejčastější příčinou chronického onemocnění jater na světě. Dochází při ní k nadměrné akumulaci tuku v játrech (bez zvýšené konzumace alkoholu) a k postupnému poškození jater, které se může časem rozvinout až do jaterní cirhózy.

Kdo patří do rizikové skupiny NAFLD?

Výskyt NAFLD se zvyšuje s postupujícím věkem. Více než polovina všech pacientů s NAFLD je starší 65 let. NAFLD však může postihnout také mladé lidi (každý 5. člověk ve věku 24 let trpí ztukovatěním jater). Odhaduje se, že NAFLD postihuje 5 % dětské populace.

Mezi hlavní rizikové faktory vzniku NAFLD patří:

Obezita

Metabolický syndrom

Ischemická choroba srdeční

Hypertenze

Diabetes mellitus 2. typu

Oxidační stres

Špatné stravovací návyky

(strava s vysokým obsahem tuků a cukrů)

Tichá hrozba?

Velká část populace si není vědoma toho, že by mohla trpět NAFLD především proto, že onemocnění nevyvolává žádné jasné příznaky, které by mohly naznačovat problém s játry. Mezi příznaky, které mohou svědčit pro NAFLD, patří mimo jiné:

- Slabost
- Únava
- Podrážděnost
- Poruchy spánku
- Nechutenství
- Tlak v pravém podžebří

Mezi nespecifické trávicí obtíže, které mohou naznačovat NAFLD, patří plynatost, zvracení, průjem a tlak v pravém podžebří. Tyto příznaky a/nebo souběžný výskyt některého z dříve uvedených onemocnění (obezita, diabetes 2.typu, metabolický syndrom,...) by měly být důvodem k vyšetření u lékaře a k testům, které mohou NAFLD potvrdit nebo vyloučit.

Diagnóza NAFLD - a co dál?

Při léčbě NAFLD je nesmírně důležitá změna životního stylu, která spočívá především ve změně stravovacích návyků:

- Doporučuje se středomořská strava, konzumace zeleniny a ovoce, vlákniny a tuků bohatých na mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny.
- Vyhněte se nadměrnému množství fruktózy a dalších cukrů, které jsou později zpracovány na tuk.
- U lidí s nadváhou a obezitou je nutné postupné snižování hmotnosti o 0,5 - 1 kg za týden. Úbytek alespoň 7 % počáteční tělesné hmotnosti redukuje ztukovatění jater a snižuje zánětlivé procesy, které se mohou v játrech vyskytovat.

Pozor! Je důležité si zapamatovat, že jakékoliv agresivní hubnutí játrům naopak škodí.