

A máj a szervezet anyagcsere központja, a méregtelenítésért felelős fő szerv. A beérkező vért tisztítja, közben koleszterint termel az epe előállításához, felelős a véralvadásért, valamint keményítőt tárol, hogy szervezetünk megterhelés esetén a szükséges energiákat biztosítani tudja. A kedvezőtlen körülményeket sokáig jól tűri, végleges károsodása azonban végzetes lehet, akár halált is okozhat.

A máj működése

A bélrendszerből felszívódott tápanyagok először a májba jutnak, és legtöbbjük valamilyen átalakulás

után kerül a központi keringésbe. Fontos szerepe van a szénhidrát, a zsír, és a fehérje anyagcserében.

A májban található immunsejtek megakadályozzák, hogy a bél felől esetleg bejutó baktériumok nagyobb számban elárasszák a szervezetet.

Számos anyag, melynek hátrányos hatásai lehetnek, olyan változásokon megy át a májban, mely során a mérgező hatása csökken, elvész, illetve vízdékonnyá válik, mely lehetővé teszi a vesén át történő gyors kiürülést. Emésztés során az epe a nagyobb zsírcseppeket aprókra bontja, így a zsíremésztő enzim jobban hozzáfér. Ez nélkülözhetetlen lépés a zsírok lebomlásához, felszívódásához.

Milyen betegségeknél kell fokozottan ügyelni a diéta betartására?

A májkímélő diéta összetett, mivel több olyan elváltozás együttes előfordulása következhet be, ami diéta bevezetését teszi szükségessé. Elsősorban a fehérjebevitelre, az alkoholfogyasztásra, a zsíros és fűszeres ételek fogyasztásának korlátozására kell figyelni.

Cukorbetegség

A cukorbetegség gyakran előfordul idült májbetegség esetén. Ilyenkor a cukorbetegségben alkalmazott étrendi megfontolásokat a májbeteg diétával összhangban kell kialakítani.

Májzsugorodás

Májzsugorodás esetén gyakran alakulnak ki epekövek, ilyenkor a zsíros, fűszeres ételek fogyasztása kerülendő. Fontos a szigorú diéta betartása, hiszen egy kiszabaduló epekő igen súlyos állapotot idézhet elő a már egyébként is gyengébb szervezetben. A májzsugorodásban kialakuló

májkóma oka az idegrendszerbe jutó ammónia, amely a bélben keletkezik a fehérjék lebomlásából. A fehérjék nagyrészt az elfogyasztott táplálék révén jutnak a bélbe, ezért a diéta alapja a mindennapi táplálékkal történő fehérjebevitel csökkentése.

Idegrendszeri tüneteket okozó májzsugorodásban a maximális fehérjebevitel napi 40 g lehet. Kerülni kell a hús eredetű fehérjék fogyasztását, kevesebb bomlástermék jön létre tejtermékek és növényi táplálékok fogyasztása esetén. A vér ammónia szintjének csökkentésére szolgálnak a bélből fel nem szívódó összetett cukrok.

Ezek az édes ivóoldatok egyrészt megkötik a bélben a káros anyagokat, másrészt enyhe hasmenést okozva elősegítik a béltartalom rendszeres ürülését. A cukoroldatok mellett olyan gyógyszerek szedése javasolt, melyek csökkentik az ammóniát termelő bélbaktériumok számát.

A hasvíz a hashártya lemezei között májzsugorodás esetén felhalmozódó folyadék, amelynek gyógyszeres kezelése a szervezet kálium- és kalciumtartalmának csökkenéséhez vezethet.

Ennek megelőzése érdekében érdemes káliumban (pl.: banán), illetve kalciumban gazdag ételeket (tejtermékek) fogyasztani, figyelembe véve a maximálisan bevitelre napi fehérjemennyiséget is. A hasvíz kialakulásának megelőzésében fontos a sószegevény étrend betartása: naponta maximum 3 gramm só fogyasztható.

Kezelőorvos neve:.....
Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen beteg tájékoztatón szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!