

Немецкие ученые установили, что интервальное голодание может эффективно защищать печень от воспаления, вызванного жировой болезнью печени.

Исследователи из Немецкого онкологического исследовательского центра и Тюбингенского университета провели эксперимент с мышами. Грызунов 8 месяцев кормили диетой с высоким содержанием жиров и сахаров. После одну группу перевели на обычное питание, а другую — на интервальное голодание. Мыши, которые 5 дней питались обычно, а два дня ничего не ели, не набирали лишний вес, их печень меньше подвергалась воспалениям и повреждению.

То есть можно толстеть, а потом сесть на интервальное голодание, и вреда здоровью не будет?

## Враг печени — фруктоза

«Не все так однозначно, — объяснил aif.ru доктор медицинских наук, врач-гастроэнтеролог, диетолог, ведущий научный сотрудник отделения гастроэнтерологии, гепатологии и диетотерапии ФИЦ питания и биотехнологии Сергей Морозов.

— Действительно, аккумуляция жира в печени происходит при избыточной калорийности питания и низкой физической активности. Поэтому основной подход к лечению в настоящее время — умеренное ограничение калорийности рациона (на 500-1000 ккал в день для взрослого человека), модификация его состава, а также увеличение физической активности. Предпочтение следует отдавать умеренным аэробным нагрузкам — ходьба, бег, велосипед: не менее чем 150-200 минут в неделю, которые можно разделить на 4-5 раз».

Сладкая тема. Чем различаются сахар, глюкоза, фруктоза и прочие «озы»? Подробнее

Как нужно скорректировать рацион? «Важно ограничить продукты, содержащие насыщенные жиры (жирные сорта мяса, сливочное масло), фруктозу — ее добавляют в газированные напитки, кондитерские изделия, много природной фруктозы в мёде, — объясняет врач. — К „защитным“ факторам для печени можно отнести пищевые волокна, которых много в овощах, зелени и фруктах. Правда, во фруктах содержится также и фруктоза. Но так как у населения России нет избыточного потребления фруктов, то увеличение их в рационе не будет опасным с точки зрения здоровья печени».

Почему для печени так опасен избыток именно фруктозы? «Метаболизм этого вещества несколько отличается от метаболизма обычной сахарозы. Поэтому в большей

степени мы можем видеть аккумуляцию жира при употреблении фруктозы», — уточняет специалист.

## А ее друзья — антиоксиданты

Как рассказал врач, также для защиты печени можно использовать антиоксиданты. В клинических исследованиях было показано, что витамины С, Е, а также селен могут уменьшать воспаление на фоне неалкогольной жировой болезни печени. Витамина С много в зелени, фруктах, овощах, источники витамина Е — растительные масла, орехи, зелень; селена — печень, рыба, морепродукты, мясо, орехи. Это нужно учитывать при построении рациона людям, у которых есть риск развития жировой болезни печени или уже возникли ее клинические проявления. Кстати, кофе тоже полезен. По данным клинических исследований, этот напиток способствует уменьшению активности воспаления и количества жира в печени. Статья по теме Не фильтрует. Гастроэнтеролог назвала привычки, губящие печень

## У худых тоже бывает жир в печени

Врач подчеркивает, что ограничение калорийности не должно быть слишком выраженным, поскольку это может приводить к обратному эффекту в виде накопления жира в печени, а также неблагоприятному влиянию на другие органы. Поэтому нужно с осторожностью переносить данные упомянутого эксперимента с мышами на человека.

Дело в том, что накопление жира в печени может происходить не только тогда, когда человек ест много жирного и сладкого. «У пациентов, которые резко ограничивают калорийность рациона, аккумуляция жира в печени происходит даже больше, чем при избыточной калорийности, — отмечает врач. — И мы видим жировую неалкогольную болезнь печени при нервной анорексии. Поэтому резко ограничивать потребление калорий, пищевых веществ не рекомендуется. Если есть риск развития неалкогольной жировой болезни печени, полезен будет именно небольшой дефицит калорий».

## Как определяют жир в печени?

Конечно, если у человека есть лишний вес, можно предположить и наличие неалкогольной жировой болезни печени. Применяются и лабораторные методы диагностики. Например, биохимический анализ крови. «Если повышены такие параметры анализа крови, как АЛТ и АСТ, это может говорить о разрушении

Без цирроза. Врач объяснил, когда фруктоза для печени хуже спиртного

печеночных клеток, — поясняет врач. — Также увидеть избыточное накопление жира в печени можно с помощью ультразвукового исследования (ультразвук не может проникнуть в более глубокие слои печени, жир рассеивает сигнал). Более специфичный метод диагностики — эластография печени (выполняется с помощью аппарата фиброскан). С его помощью можно оценить как наличие фиброза — замещение нормальной ткани печени соединительной, так и скорость угасания ультразвуковой волны и таким образом определить наличие и выраженность накопления жира в печени».

Лечим, не калечим. Врач объяснил, как защитить печень, если пьешь лекарства  
Подробнее

Напомним, что из-за эпидемии ожирения в мире именно жировая болезнь печени сегодня чаще приводит к циррозу и необходимости пересадки печени, чем заболевания, вызванные вирусами или злоупотреблением алкоголем, как было раньше. Конечно, есть разные формы этой болезни. Бывают те, которые характеризуются только накоплением жира, без разрушения печеночных клеток. Есть те, которые могут прогрессировать и приводить к тому, что нормальная печеночная ткань замещается рубцовой (фиброз) с последующим циррозом.