

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi

06100 Cebeci - ANKARA, Hastane tel: (0312) 362 30 30 / 6103

Muayenehane: Meşrutiyet caddesi 36/5 (Kocatepe camii yakını) 06420 Kızılay

Muayenehane tel: (0312) 430 35 35, Fax: (0312) 435 60 98, Cep tel: 0532 262 91 56

Hepatit kelimesinin türkçe karşılığı karaciğerin iltihabıdır. Karaciğer insan vücudunun hayati organlarının başında gelir. Onsuз hayat olmaz. Sadece bir karaciğerimiz olduğunu da unutmayalım. Hepatite neden olan bir çok etken vardır. Hepatit kronikleşmiş ise siroza dönüşme ve karaciğer kanserine yol açma gibi önemli sonuçlara neden olur. Örneğin Siroz, Hepatit B ve C virusu kansere yol açan en yaygın nedenlerin başında gelir. Karaciğer hastalıkları erken teşhis edilmişse tedavi edilebilir. Bu yüzden şüpheli hallerde karaciğer hastalıkları konusunda uzmanlaşmış kurum ve doktorlara başvurulmalıdır.

KRONİK KARACİĞER HASTALARINDA BESLENME

Eski bir Türk Atasözü olan ‘Can boğazdan gelir, can boğazdan gider’ sağlıklı yaşamın nasıl beslenme ile yakından ilgili olduğunu özetlemektedir.

Bilindiği gibi kronik karaciğer hastalıklarının ve sirozun tedavisinde diyet; yıllarca en önemli konu olarak ele alınmış ve hep ön planda yerini korumuştur. Tıp biliminin daha kısıtlı olduğu geçmiş dönemlerde diyet önlemlerinde çok aşırı tavsiyelerde bulunulmuş ve bu yönde önlemler alınmıştır. Anlamsız ve hastalara yarardan çok zarar verebilecek diyet öğütlemeleri yapılmıştır. Günümüzde artık diyet bir bilim olarak ele alınmakta uzun çalışmalarından sonra diyet önerileri, listeleri yapılmaktadır. Bu temel kavram göz önüne alınarak kronik karaciğer hastalarına önerilebilecek dengeli ve yararlı beslenme önerilerini kısaca özetlendi.

Tüm yeşil ve sarı sebzeler özellikle; enginar (İçinde bulunan Silymarin maddesi hücrelerin hasar görmesini engeller. İhtiva ettiği fiber, magnezyum, folat ve C vitamini karaciğer hastalıklarına olduğu kadar kanser gelişmesini de önlemede yararlı olduğu bildirilmektedir), kabak, Brüksel lahanası (broccoli), lahana, karnabahar, kereviz, sarımsak, maydanoz, fesleğen, havuç, nane, soğan, bögürtlen, anason, adaçayı, ıhlamur, papatya (diüretik etkili) ile yaş ve kuru üzüm, yaş ve kuru incir, elma, portakal, turunç, limon gibi tüm meyveler ve yağdan fakir, kolesterolü az, fiber miktarı çok gıdalar tüm vücuda olduğu kadar karaciğere oldukça faydalıdır.

Deve dikenini yada yabancı enginar olarak bilinen Silybum marianum bitkisinden elde edilen milk thistle karaciğer dostu olarak bilinen silibin, silidianin ve silikristin içerir. Silimarin, karaciğer hücre zarının yapısını değiştirerek toksinlerin hücre içine girmesini önler ve hücre içindeki polimeraz A etkisini uyararak karaciğer harabiyetini antagonize eder. Hepatit ve siroz gibi karaciğer hastalıklarında tedaviye yardımcı ve koruyucu olarak önerilir. Serbest radikallere karşı güçlü bir antioksidandır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Echinacea kökü hyalüroninaz enziminin oluşumunu engelleyerek immün sistemi özellikle virüslere karşı korumaya yardım eder. İmmün fonksiyonlarda insan vücudunda interferon üretimini stimüle ederek lökositlerin, lenfositlerin ve makrofajların üretimini ve aktivitelerini arttırmada etkilidir.

Kan şekeri yüksek olmayan hastalarda ılık su, bal ve limon karışımı yada yağsız süt ve bal karışımı karaciğere oldukça yararlıdır.

Pekmez gibi demirden zengin gıdaların aşırı miktarlarda alınmaları tavsiye edilmez.

Günde 5-6 kez yemeli, 2-3 saatten fazla aç kalmamalı, aç olmasanız hatta iştahınızı kaybetmeniz bile küçük miktarda yemeye çalışmalısınız.

Karaciğer hastalıkları olan kişilerin öncül enerji gereksiniminde kompleks karbonhidrat ihtiva eden tahıllar, sebzeler ve meyvelerde bulunur ve sindirimi kolay kalori kaynaklarıdır.

Tahıl ürünleri eklemek, tahılla hazırlanan kahvaltılık, pirinç ve makarna bol miktarda yenilebilir.

Günde 6 çay kaşığından fazla katı yağ yenilmemelidir.

Özellikle vitamin A ve demir başta olmak üzere herhangi bir vitamini ve minerali **yüksek dozda** almaktan sakınılıdır.

Kronik karaciğer hastalığında temel olarak unutulmaması gereken önlemler:

- *Uzun süre aç kalmamalı*
- *Uykusuz kalmamalı*
- *Çok yorulmamalı*
- *Alkolden uzak durulmalı*
- *Sigara ve benzeri toksinler alınmamalı*
- *Hayvansal yağlardan sakınılı*
- *Vitamin, mineral ve fiberden zengin olan meyve ve sebzelere öncelik verilmeli*
- *Stresin azaltılması yada uzak durulmasının yolları bulunulmalı*
- *Fazla kilolar verilmeli*
- *Eksersiz yapılmalı*
- *İyi, güzel ve doğal beslenmeye çalışın*
- *Doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayınız.*

DAHA İLERİ KARACİĞER HASTALIĞINDA VE SİROZUNDA BESLENME

Karaciğer sirozu olan kişiler eskiden bilinenin aksine genellikle daha çok protein ve enerjiye ihtiyaçları vardır. Karaciğer sirozlu hastalarda hepatik ansefalopati ve asit görülünceye kadar özel diyet önlemleri gerekmez. Ancak bu durumlardan önce hafif-normal diyet adı verilen ve dengeli ve yararlı beslenme şekli önerilir.

Hafif-normal diyet şunları içerir:

- *Yeterli enerji desteği (35-38 kcal/kg vücut ağırlığı)*
- *Alkol kesinlikle alınmamalı*
- *Günlük protein alımı 1 gr/kg vücut ağırlığı*
- *Bitkisel proteinlerin tercihi*
- *Yeterli yağ ve karbonhidrat alınması*
- *Dallanmış yağ asitleri verilmeli*
- *Yağda eriyen vitaminler, kalsiyum, çinko ve gerekli ise demir verilmeli*

Karbonhidratlar: Kısa sürede enerji sağlarlar. Bu dönemde basit karbonhidratlardan ziyade (şeker ve şekerlemeler), kompleks karbonhidratlar diyetinde yer almalıdır. Kompleks karbonhidratlar (nişasta) en çok ekmek, makarna, hububat ve tahıllar, baklagiller, kuru fasulye ve bezelye, pirinç de bulunur. Hasara uğramış karaciğer

glikojen depolamaya muktedir olamayabilir. Bu yüzden ki her 2-3 saatte bir düzenli yemek yenmelidir.

Bir an için vücudunuzu bir otomobil olarak düşünün. Sizin vücudunuzun benzini kan şekeridir. Basit şekerler; şekerlemeler, meyveler, tatlı hamur işleri, makarna ve süt ürünlerinde bulunur. Vücudunuz bunları süratli bir şekilde kullanıp bitirir. Sonuçta bu basit şekerlerin alınması ile enerji seviyesi süratli bir şekilde yükselip düşer. Bu yüzden ki yakıtın idamesi için özellikle fiberi fazla olan kompleks karbohidratlara ek olarak az miktarda basit şekerler alınmalıdır.

Protein: Protein kelimesi Yunanca birinci anlamına gelen 'protos'dan gelir. Proteinler canlı organizmanın temel kimyasal öğeleri olduğu gibi, insanların beslenmesinde vazgeçilmez yeri olan besin maddesidir. Yeterli ve fakat aşırıya kaçmayan proteinli diyet ihtiyacı vardır. Protein kan ve dokuların idamesi, onarımı ve yenilenmesi için gereklidir. Sirozlu hastalar proteini süt ve ürünleri ile bitkisel kaynaktan almaları et kaynaklarından almalarından daha iyi tolere ederler. Günlük protein ihtiyacı hastanın beslenme durumuna göre kişiden kişiye değişebilir. Bununla beraber ileri derecede karaciğer hastalığı olanlar proteini günde ortalama 80 - 100 gr'dan fazla almamalıdır.

Yağlar: Sirozu olan hastalarda yağlı diyetin sindirim ve absorpsiyonunda sorunlar başlar. Hatta steatore dahi gelişebilir. Karaciğer yağlanması adı verilen hepatosteatoz oluşabilir. Karaciğerin yağlanması bir çok faktörden ileri gelebilir. Beslenmenin biçimi yanında (yüksek zincirli trigliserid içeren gıdalar) ve kronik hepatit özellikle de kronik C hepatitinde karaciğer yağlanması olur. Yağ miktarı toplam kalorinin %25'ini geçmemelidir. Buda günde 40 ila 70 gram yağ miktarının alınması demektir. Orta zincirli yağ asitlerin alınması tavsiye edilir. Çünkü orta zincirli trigliseridlerin emilimi için safraya pek ihtiyaç olmaz. Dolayısı ile karaciğer safra yapmak için daha fazla çalışmasına gerek kalmaz.

Sodyum (Tuz): Sirozlu hastalarda sodyum kısıtlanmalıdır. Ne yazık ki bir çok gıda sodyum içerir. İşleme tabi bir çok et ürünü, peynirler, dondurulmuş gıdalar, kutulanmış çorba ve sebzeler, çips ve krakerler porsiyon başına 1000 mg üzerinde sodyum ihtiva eder. Sirozlu bir hasta için alınacak sodyum miktarı günde 2500 mg'ı geçmemelidir.

Vitaminler: Hastalığın bu döneminde vitamin eksikliği görülebilir. A, D, E, K gibi yağda eriyen vitaminlerin suda çözünebilen formları kullanılabilir. Bundan başka çinko, kalsiyum ve magnezyum eksikliği de görülebilir. Uygun dozlarda alınması gerekebilir. Yüksek doz vitamin ve mineral özellikle de demir ve A vitamininden sakınılmalıdır.

Assit, ödem ve ensefalopati hallerinde daha özel diyet gerekebilir.

Alkol: Tarihte eskiden beri insanların, beyin faaliyetlerini yumuşatmak, gerçekleri işine geldiği gibi algılayarak avunmak, kolay mutlu olmak yolunu aramak için bazı keyif verici maddelere başvurduklarını gösteren kanıtlar vardır. Bu maddelerin en eskisi alkol, ondan sonrakiler ise afyon ve marihuana'dır. Alkol arapça 'El kohl' kelimesinden gelmektedir. Bu kelime arapça'da 'inceltmiş, kurnaz' anlamlarını içermektedir. Uzun süre ve aşırı miktarlarda alkol almak sağlığa açıkça zararlıdır. Alkole bağlı karaciğer sirozu 1781-1826 yılları arasında yaşamış olan ve bu hastalığı ilk tanımlamış olan ünlü Fransız hekimi Rene Laennec'in adına saygı olarak Laennec sirozu adıyla da söylenir. Eğer karaciğer hasarı alkole bağlı gelişmiş ise hastalar kesinlikle içki içmemelidirler. Eğer HBV veya HCV'ye bağlı hepatit durumu söz konusu ise ve hatta sağlıklı HBV taşıyıcıları bile olsalar alkolden sakınmaları gereklidir.

Nikotin (sigara): Karaciğere stres yapar. Ayrıca kanser ve kalp krizi gibi bir çok sağlık sorununa yol açar. Tüm bunlar dikkate alındığında kullanılmaması tavsiye olunur.

Kafein: Kahve, çay, kolalı içeceklerde bulunur. Karaciğerde metabolize olduğu için bu organ üzerinde strese yol açar. Özellikle geç vakit yada gece alınırsa uykusuzluk ve bitkinliğe yol açacağından immun sistem üzerinde strese yol açar. Bunların aşırı tüketiminden sakınılmalı.

Mümkün olduğunca sakınılması yada ölçülü yenilmesi gereken içecek ve yiyecekler ise şunlardır:

Hazır meyve suları, hazır çorbalar, patlamış mısır, patates cipsi, mısır cipsi (içlerinde çok değişik miktarlarda koruyucu ve katkı maddesi bulunur)

Yağda kızarmış hamur tatlıları, çikolata, krema, helvalar

Kuruyemişler, tuzlu yağlı siyah zeytin, çemen, baharatlar, yer fıstığı

Yağda kızartılmış yumurta, et, sucuk, pastırma, salam ve sosisler

Salamura balık, yağlı kavurma etler

Sakınılması gereken bazı ilaçlar:

Acetaminophen (parasetamol): Günde 4'den ve 10 günden fazla kullanmayınız.

Ibuprofen: Geçici ALT yüksekliğine yol açar. Cimetidine, amfetamin almayınız.

Codein, morfin: İnterferon tedavisi altında iseniz kullanmayınız.

Boya kokusu, yapıştırıcı kokusu, tiner ve ev temizlik maddelerinin kokularıyla uzun süre temasdan sakınınız.



Karaciğeriniz size diyor ki;

- Sen uyurken ve uyanırken işimi hiç bırakmam bu yüzden benim yorulmamam için senin de yorulmaman gerekir.
- Uykusuz kalmaman bana iyi gelir.
- Senin fazla aç kalman beni olumsuz etkiler.
- Daima mükemmel çalışan bir kimya fabrikasıyım, 5000'den fazla işi tek başıma yaparım. Gereksiz ve ne olduğunu bilmediğin ilaçları kullanım başıma fazladan iş açma.
- Senin kullanman için bir akü gibi enerji depo ederim.
- Gücün kuvvetin için kasların gelişmesine yardım ederim.
- Bir yerin kesilince kanamayı durdururum.
- Sana zarar veren mikropları öldürürüm.

- Gıdaları sindirmen için safra imal ederim.
- Seni zararlı gazlardan ve çevre kirliliğinden korurum. Bu yüzden eksoz gazları, duvar boyası kokuları, temizlik maddesi ve deterjan kokuları, gaz, benzin, tiner, asit, matbaa, deri boyası ve yapıştırıcı kokuları (Bally gibi) ve akü iş yeri kokuları bana zarar verir.
- Vücutta hangi yolla birikmişse biriksin zararlı maddeleri süzerim.
- Su ve sabunla sık sık yıkanırsan bana faydalı olursun. Cildinde birikmiş toksik maddelerin atılmasını sağlarsın.
- Sigara sana da ve bana da zarar verir.
- Alkol benim ömrümü kısaltır.
- Uyuşturucu ilaçlar, uyku verici ilaçlar sana ve bana zarar verir.
- Bana dikkat etmezsen hasta olurum.
- Bana yararlı olduğu için hafif ekzersizi severim.
- İkimizin de sağlıklı kalması için YARARLI GIDALARA ihtiyacımız var.
- Benimle iyi geçin hayat boyu yalnız sana HİZMET edeyim.