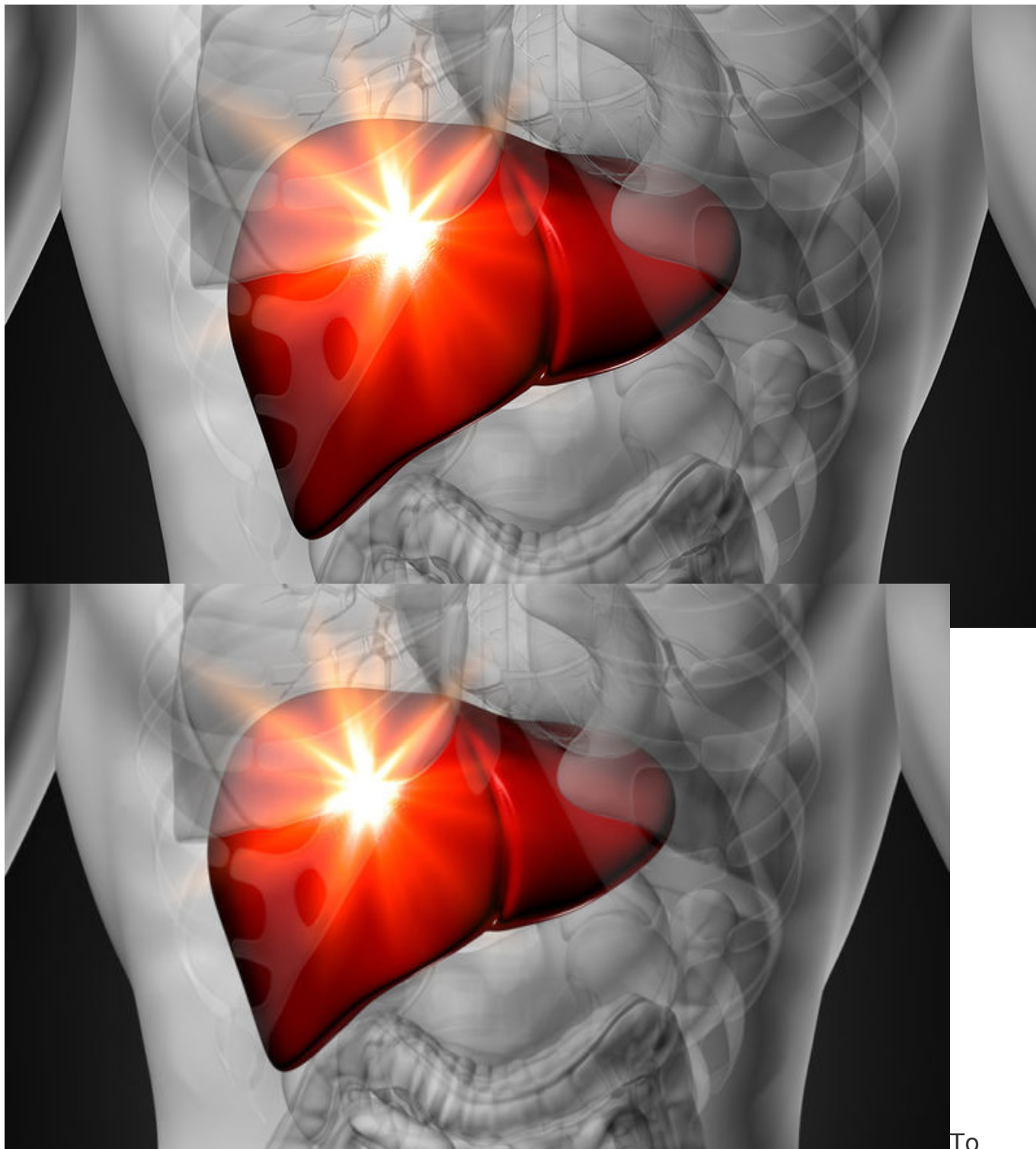


8 Νοεμβρίου 2016

## Λίπος στο συκώτι: Η διατροφή που μειώνει στο μισό τον κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



λίπος στο συκώτι ή μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος, όπως λέγεται επιστημονικά, είναι νόσος που σχετίζεται με την παχυσαρκία και χαρακτηρίζεται από συσσώρευση λίπους στο ήπαρ.

Η μη έγκαιρη αντιμετώπισή της μπορεί να οδηγήσει σε ηπατική ανεπάρκεια και στην ανάγκη μεταμόσχευσης ήπατος, ενώ αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για καρδιοπάθεια και διαβήτη τύπου 2.

Η υιοθέτηση μιας διατροφής υψηλής σε πρωτεΐνες μπορεί να μειώσει σημαντικά το λίπος στο συκώτι εντός 6 εβδομάδων.

Επιστήμονες του German Institute of Human Nutrition έθεσαν υπό παρακολούθηση 37 ανθρώπους μεταξύ 49 και 78 ετών, προσαρμόζοντας το περιεχόμενο των γευμάτων τους ώστε το βάρος τους να παραμείνει σταθερό.

Στα δυο είδη διατροφής, το 30% προερχόταν από πρωτεΐνες, το 30% από λιπαρά και το 40% από υδατάνθρακες.

Η έρευνα έδειξε ότι όλοι οι συμμετέχοντες ωφελήθηκαν από τη διατροφή με υψηλή πρωτεΐνη, είτε ήταν ζωική είτε φυτική.

Όπως παρατήρησαν οι επιστήμονες το λίπος στο ήπαρ μειώθηκε μέχρι 48% μετά από τις διατροφικές αλλαγές.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι τα ευρήματα μπορεί ενδεχομένως να συμβάλλουν στην πρόληψη της μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος και άλλων σχετικών παθήσεων.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν παρατηρήθηκαν αρνητικές επιπτώσεις στη νεφρική λειτουργία ή στο μεταβολισμό της γλυκόζης.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Gastroenterology.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)