

НЕАЛКОГОЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ

ПЕЧЕНИ

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ СИМПТОМЫ?

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) — самое частое заболевание печени¹. Оно может сопровождаться воспалением, приводить к циррозу и в некоторых случаях даже к раку печени².

НАЖБП может развиваться у тех, кто не следит за питанием, физической активностью и массой тела³.



✓ ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ²:



Избыточная масса тела



Жажда, повышенный аппетит



Слабость, повышенная утомляемость, нарушение сна



Метеоризм, тошнота, нарушения стула



Тупые боли и/или тяжесть в правом подреберье

✓ ПРОФИЛАКТИКА²:



Здоровый образ жизни



Коррекция питания



Физическая активность



УЗИ печени при наличии симптомов и/или факторов риска

✓ КАЛЬКУЛЯТОР РИСКА НАЖБП⁴



**НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД,
ЧТОБЫ РАССЧИТАТЬ РИСК СТЕАТОЗА**

Введите параметры и в один клик узнайте, требуется ли дополнительный УЗИ-скрининг.



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА: ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ^{1, 2}

✓ БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:



Свежие овощи:
как минимум 2 порции
в день.



**Минимум мяса,
особенно красного.**
Ваш выбор — птица, яйца.



Больше рыбы:
в ней много белка и полезных
жирных кислот.



**Нежирные
молочные продукты:**
йогурт, сыр.



**Раз в неделю —
вегетарианский ужин,**
сытный благодаря бобовым
и злакам.



**Вместо вредных
жиров — полезные:**
оливковое масло, орехи,
семечки, авокадо.



Цельные злаки:
макароны, цельнозерновой
хлеб, бурый рис, гречка,
овсянка, кускус, ячмень.



**Вместо сладостей —
свежие фрукты.**



**И обязательно —
движение.**
Даже 30 минут физической
активности в день пойдут
на пользу организму

✓ КОМБИНИРОВАТЬ ПРОДУКТЫ УДОБНО И ВКУСНО.

Завтрак	йогурт со злаками и ягодами
Обед	капустный суп и мясное жаркое
Ужин	овощной салат с яйцами, заправленный оливковым маслом и лимонным соком
Перекусы	фруктовый салат из сезонных фруктов, горсть орехов

Завтрак	овсяная каша с льняным семенем, медом и кусочками банана
Обед	лазанья с овощами
Ужин	запеченные баклажаны с сыром фета и бутерброд с сыром
Перекусы	пробиотический йогурт, виноград

Завтрак	омлет с помидорами, болгарским перцем, луком, брокколи и сыром фета
Обед	цельнозерновой бутерброд с овощами
Ужин	жареный лосось с гарниром из коричневого риса с овощами
Перекусы	жареные тыквенные семечки, сельдерей

✓ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Дата	Объем груди	Окружность тали	Объем бедер	Вес