Болезни печени с твердой уверенностью можно назвать глобальной проблемой человечества. На сегодняшний день медицина добилась крупных успехов в лечении этих заболеваний. Были достигнуты положительные результаты в борьбе с вирусными гепатитами. Но есть заболевания, которые человечество пока не может победить окончательно. В частности, жировой гепатоз или стеатоз - заболевание, при котором в клетках печени накапливается излишний жир, что ведет к фатальным осложнениям, среди которых цирроз и рак печени. Именно они могут привести к медленной и мучительной смерти.

Вместе с тем жировая болезнь печени сегодня – очень распространенный недуг. Стереотип о том, что от ожирения печени страдают только люди с избыточным весом и алкоголики, вводит в заблуждение. Это заболевание вызывается не только чрезмерным употреблением алкоголя, но также нездоровым питанием и малоподвижным образом жизни, характерными для значительной части населения.

Обратите внимание, что печень при этом не болит. Пациенты с ожирением печени обычно не испытывают никаких проблем со здоровьем. Имеются только общие расстройства – слабость, повышенная утомляемость, тяжесть или стеснение в правом верхнем подреберье живота, потому что печень становится больше при отложении жира. Потенциальные проблемы легко диагностировать, поэтому рекомендуется периодически проверять и заботиться о своем здоровье.

Лечение жировой дистрофии печени основано на устранении ее причин. Если больной употребляет алкоголь, его следует прекратить. Если же жировая дистрофия печени обусловлена метаболическим синдромом, то следует контролировать уровень сахара в крови, уровень холестерина и снижать вес.

**Дадим несколько советов по снижению калорийности пищи:**

* не употребляйте алкоголь;
* количество животных жиров и сахара в рационе нужно ограничить;
* откажитесь от колбас и жирных сортов мяса;
* научитесь употреблять несладкий чай или кофе;
* не употребляйте молоко и молочные продукты с повышенной или нормальной жирностью;
* ограничьте употребление тортов и сладостей;
* не употребляйте сладкие напитки;
* больше всего печени понравится диета, основанная на растительных продуктах, рыбе, орехах и оливковом масле.