Režimová opatření při jaterní dietě

Strava je základ zdraví jater, ale nestačí – ovlivňují ji denní návyky a životní styl.

Spánek a biologické hodiny jater

Játra nejvíce pracují v noci, potřebují klid na regeneraci. Nedostatek spánku či ponocování je oslabují. Dopřejte si 7–8 hodin spánku denně.

Pitný režim

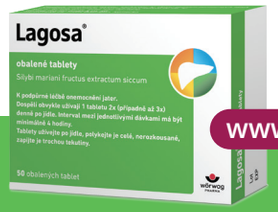
Pitný režim je klíčový. Pijte čistou vodu, neslazené bylinkové a ovocné čaje. Vyhýbejte se slazeným nápojům a alkoholu. Ideální množství vody je 2–2,5 litru denně v závislosti na hmotnosti.

Pohyb a fyzická aktivita

Pohyb podporuje metabolismus, funkci jater a snižuje riziko jejich ztukovatění. Stačí rychlá chůze, plavání, kolo či lehké cvičení, alespoň 30 minut denně, ideální na čerstvém vzduchu.

Věděli jste, že: Podle biologických hodin jsou játra nejaktivnější mezi 1.00 hod. a 3.00 hod. v noci. Tehdy intenzivně čistí krev, proto je vhodné nepřetěžovat je večerním vyjídáním a alkoholem.

Vaše játra pod ochranou sil přírody a vědy



www.lagosa.cz

Lagosa® je volně prodejný léčivý přípravek s obsahem silymarinu, určený k vnitřnímu užití. Pro více informací o léčivém přípravku Lagosa® nás kontaktujte, nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem. Další informace naleznete také na www.sukl.cz.

Játra – tichý strážce našeho zdraví

Játra jsou největším orgánem lidského těla. Plní více než 500 životně důležitých funkcí – neustále čistí krev, zpracovávají živiny a detoxikují organismus.

Nejdůležitější funkce jater:

- **detoxikace:** odstraňují z těla škodlivé látky – například alkohol, léky, chemikálie a produkty metabolismu
- **tvorba žluči:** žluč je nezbytná pro trávení tuků
- **skladování energie:** přeměňují cukry na glykogen, který ukládají jako zásobu energie
- **tvorba bílkovin:** produkují krevní bílkoviny, jako je albumin (hlavní bílkovina krevní plazmy) a faktory srážení
- **podpora imunitního systému**

Nedodržování lékařských rad či diety může zhoršit zdravotní stav.

Důsledky nedodržování racionální diety:

- zvyšování množství tuku v játrech (ztukovatění/steatóza)
- přetrvávající zánět a jeho zhoršování
- zánět jater a tuhnutí/tvorba vaziva s přechodem do pokročilých stadií nemoci – fibróza, cirhóza
- poruchy trávení
- únava, slabost a celková vyčerpanost
- slabší účinek léků nebo jejich hromadění v těle
- zvýšené riziko krvácení (nižší srážlivost krve)
- oslabení/poruchy imunity
- riziko selhání jater – stav ohrožující život

Leták odborně připravili:
Nutriční terapeutka: Ing. Katarína Chomová
Odborná spolupráce: MUDr. Marek Rác, PhD.

Wörwag Pharma Česko s.r.o.
Bucharova 2657/12 Stodůlky, 158 00 Praha 5

info@woerwagpharma.cz, www.woerwagpharma.cz

CZLAGLFDTC8/25

wörwag PHARMA

Zdravotní diety

Játra pod kontrolou

Jednoduché, chutné a zodpovědné stravování pro zdravější játra

wörwag PHARMA

Letak_jaterni dieta 8_2025 add verzia CZ.indd 1 15/08/2025 23:06

Stadia onemocnění jater

Onemocnění jater často probíhají bez příznaků – mohou začínat steatózou, přecházejí do hepatitidy (zánětlivý proces) a mohou vést k cirhóze či selhání jater.

Příčiny poškození jater

Virové hepatitidy

Genetické poruchy

Léky a toxiny

Alkohol

Autoimunitní onemocnění

Principy jaterní diety

Jaterní dieta ulehčuje játrům, aby se mohla regenerovat a plnit své funkce.

Základní zásady stravování při jaterní dietě

- **Nízký obsah tuků** (hlavně živočišných) – konzumujte max. 50–70 g denně
- **Kontrolovaný příjem bílkovin** – bílkoviny podpoří regeneraci jaterní tkáně
- **Dostatečný příjem sacharidů** – zaměřit byste se měli zejména na komplexní sacharidy
- **Mírné omezení soli** – max. 4–6 g denně, ochucujte jídlo více bylinnými pepři (bez konzervantů)
- **Vylučte dráždivé pochutiny** – pikantní koření, uzeniny, perlivé nápoje, káva, alkohol

Věděli jste, že: Mezi nejčastější příznaky onemocnění jater patří únava, nechutenství, zažloutnutí pokožky a očního bělma, svědění pokožky a zvětšení břicha.

Jaké potraviny jsou dobré pro játra a které je třeba vynechat?

Doporučené potraviny	Nedoporučené potraviny
Libové maso (kuřecí, krůtí, králičí, telecí maso)	Tučné maso (vepřové, kachní, husí, uzené maso), smažené maso
Čerstvé libové ryby	Uzené a mastné ryby (ryby v oleji)
Vařená vejce nebo bílky	Smažená vejce (volské oko)
Nízkotučný tvaroh, jogurt, kefír (neochucený, bez přidaného cukru)	Plnotučné mléčné výrobky (sýr, smetana, plnotučné mléko)
Mléko s obsahem tuku (1–2 %)	Slazené a ochucené mléčné nápoje
Mrkev, cuketa, brokolice, dýně, špenát, hlávkový salát, růžičková kapusta, dušená zelenina všech druhů	Kyselé a nadýmající zeleniny (zelí, luštěniny, cibule, česnek), konzervovaná nebo příliš slaná zelenina
Jablka, banány, broskve, hrušky, meloun, meruňky	Citrusové ovoce (pomeranč, grapefruit), sušené ovoce s přidáním cukru
Celozrnné obiloviny (ovesné vločky, pohanka, quinoa, rýže, jáhly, celozrnný chléb a pečivo), brambory, batáty	Bílá mouka a výrobky z ní, pšeničné těstoviny, sladké pečivo – zákusky, koláče, listové pečivo
Rostlinné oleje (olivový, lněný, řepkový, slunečnicový)	Živočišné tuky (máslo, vepřové, husí, kachní sádlo)
Avokádo, ořechy (v malém množství), semínka, kvalitní oleje	Margaríny a rafinované rostlinné oleje (se sójou, palmový olej)
Fazole, čočka, cizrna, hrách (v přiměřeném množství a dobře uvařené)	Luštěniny konzervované s nadměrným množstvím soli
Čistá voda, nesycená minerální voda, neochucené bylinkové čaje, neslazené zelené čaje	Slazené nápoje, energetické nápoje, alkohol, káva, džusy, ovocné šťávy, ochucené minerální vody
Přírodní sladidla (stévie, med v malém množství, erytritol, xylitol)	Cukr, bílý a hnědý cukr, umělá sladidla (aspartam, sacharin)
Mírné množství soli, bylinky (bazalka, tymián, petržel)	Štiplavý pepř – kajenský, černý, kari, chilli pepř, zázvor

Věděli jste, že: Stravu je vhodné tepelně upravovat vařením, dušením, přípravou v páře nebo pečením na sucho. Vylučte smažení a grilování, upřednostněte beztukovou přípravu stravy v horkovzdušné fritéze.

Jídelníček pro zdravá játra na 1 den

Taková strava je vyvážená, nezatěžuje trávení a podporuje regeneraci jater. Jezte pomalu a pravidelně menší porce.

Snídaně (7.00 hod.)
Ovesná kaše s banánem a skořicí, jemně slazená medem. Bylinkový čaj (např. pampeliškový/mátový).

Svačina (10.00 hod.)
Bílý nízkotučný jogurt s jablkem a lžící pomletých lněných semínek.

Oběd (13.00 hod.)
Dušená krůtí prsa ochucená bylinkami, bramborové pyré s kapkou olivového oleje, dušená mrkev a hrášek. Sklenice nesycené minerálky.

Svačina (16.00 hod.)
Jablko nebo hruška a dva grahamové suchary.

Večeře (18.30 hod.)
Celozrnné těstoviny s tvarohem a kapkou řepkového oleje, posypané pažitkou. Fenyklový čaj.

Druhá večeře (je-li hlad, cca 20.00 hod.)
Malá porce zeleninové polévky nebo krajíc celozrnného chleba s cotage cheese.

Doporučení: stravu byste měli konzumovat nejpozději 2 až 3 hodiny před spaním.

Pozor: Vynechejte ultra-zpracované potraviny – průmyslová jídla a nápoje s přídavnými látkami, s málo přirozenými surovinami, upravené převážně kvůli chuti a trvanlivosti.