Májbetegek táplálása a mindennapi gyakorlat

Henter Izabella MSc RDN

MMTT Kongresszus 2026. október



The real life
Practice in reality

MMTT

Diagnózisok

- A **krónikus májbetegség** (CLD) a májfunkció fokozatos romlása, amely hat hónapnál tovább tart.
- A CLD feloszthető **fertőző** (vírusos fertőzés okozta - Hepatitis B és C)
- **Nem fertőző** (pl. **alkoholos** májbetegség,
- Nem alkoholos zsírmájbetegség (NAFLD), nem alkoholos steatohepatitis (NASH), **MASH (Metabolic dysfunction-Associated - Steatohepatitis Anyagcsere-diszfunkcióval társuló steatohepatitis)**
- **Autoimmun** hepatitis
- **Raktározási májbetegség** - Wilson-kór és örökletes hemochromatosis
- A krónikus **májbetegség kialakulásának szakaszai** a hepatitis vagy steatosis vagy hepatosteatosis, fibrozis, cirrózis és hepatocelluláris carcinoma (HCC)

NMTT

Sharma A., et al. Chronic Liver Disease Publishing 2023.

A diagnózis után a beteg → Dr Google és AI



- A **magyarok 10-ből 7-en**, míg a globális átlag 10-ből 6 fő **választják az online keresőket**, különböző portálok cikkeit, amikor **egészséggel kapcsolatos kérdésekről** van szó.
- ***Leggyakoribb tévhitek**
- **A májat támogató étrend-kiegészítők képesek meggyógyítani vagy megelőzni a betegségeket**
- TÉNY
- A máj támogatása a **kiegyensúlyozott étrend**, a rendszeres **mozgás**, az **alkoholfogyasztás korlátozása**, és rendszeres öngondoskodás az egészségre vonatkozóan. **Nincs olyan kiegészítő**, ami önmagában gyógyítaná a májbetegséget vagy megakadályozná a károsodását.

STADA 23 európai országban végzett reprezentatív felmérése 2024.
*American Liverfoundation 2025

+Társbetegségek

- MASH és CVD-k, 2 tip. DM
- Cirrhosis –fertőzéses szövődmények, CVD, rák
- Alkohol + gyógyszerek rizikónövelő
- Cöliákiában gyakoribb
- Laktóz intolerancia
- Vitamin, elektrolit hiány
- …….

MNT- dietoterápia

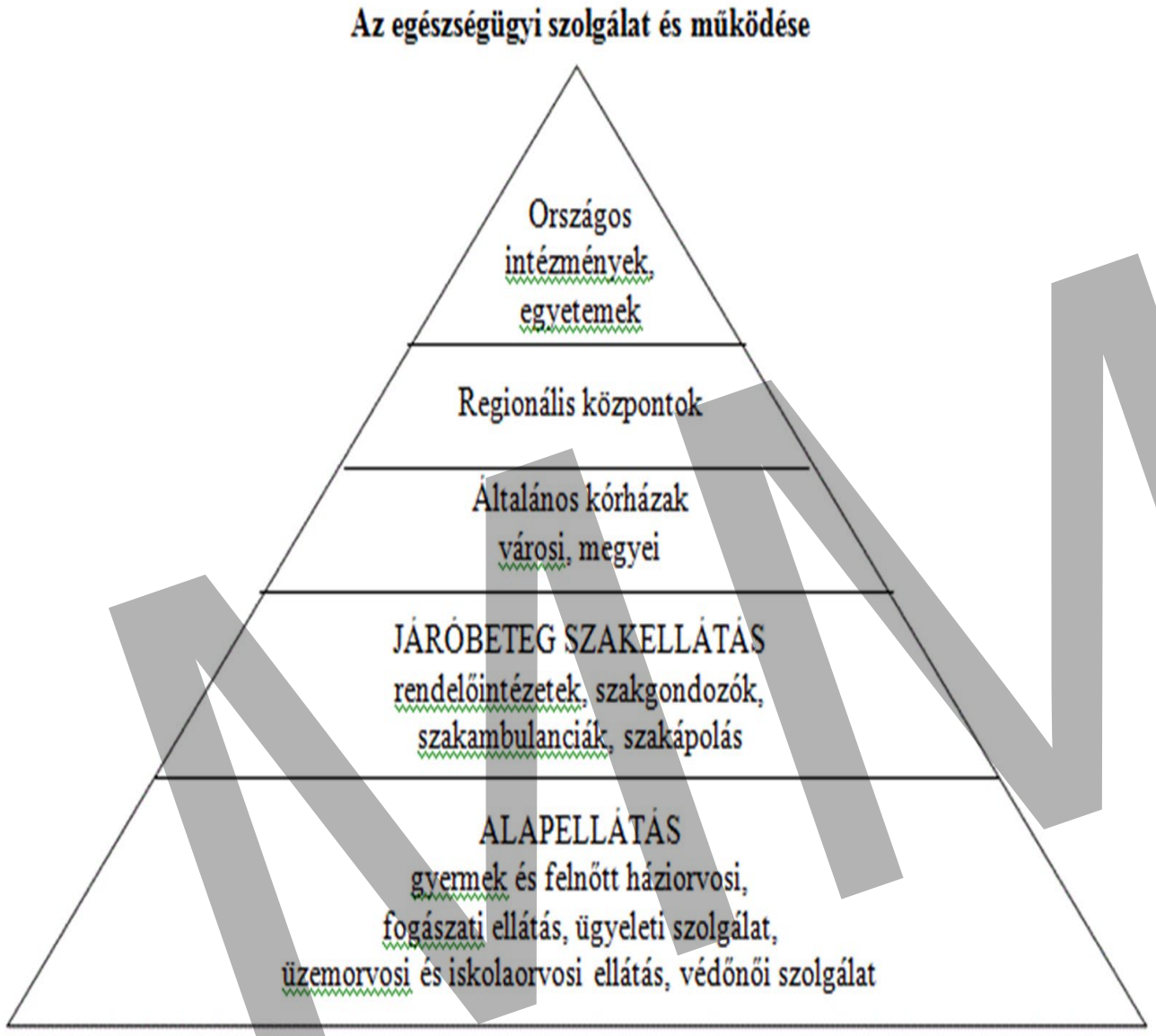
- Normoglikémia biztosítása
- Lipid profil optimalizálása
- Daganat prevenciós elvek alkalmazása
- Igazolt glutenszenzitív enteropátia esetén szakszerű diéta
- Laktóz mentes étrend bevezetése
- Mikrotápanyag ellátás megoldása
- …….

MNT

ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in liver disease Clinical Nutrition 39 (2020) 3533e3562

Felhasználható vitaminok és ásványi anyagok www.nngyk.hu SCF/EFSA UL értékek életkor szerint

DIETETIKAI SZAKELLÁTÁS



Fekvőbeteg ellátás

Osztályokon – ágy mellet

vagy a kórház szakrendelőjében

Járóbeteg szakellátás

Dietetikai szakrendelés korlátozott időben és szakterületen

Alapellátás - **rendszer szinten nincs**

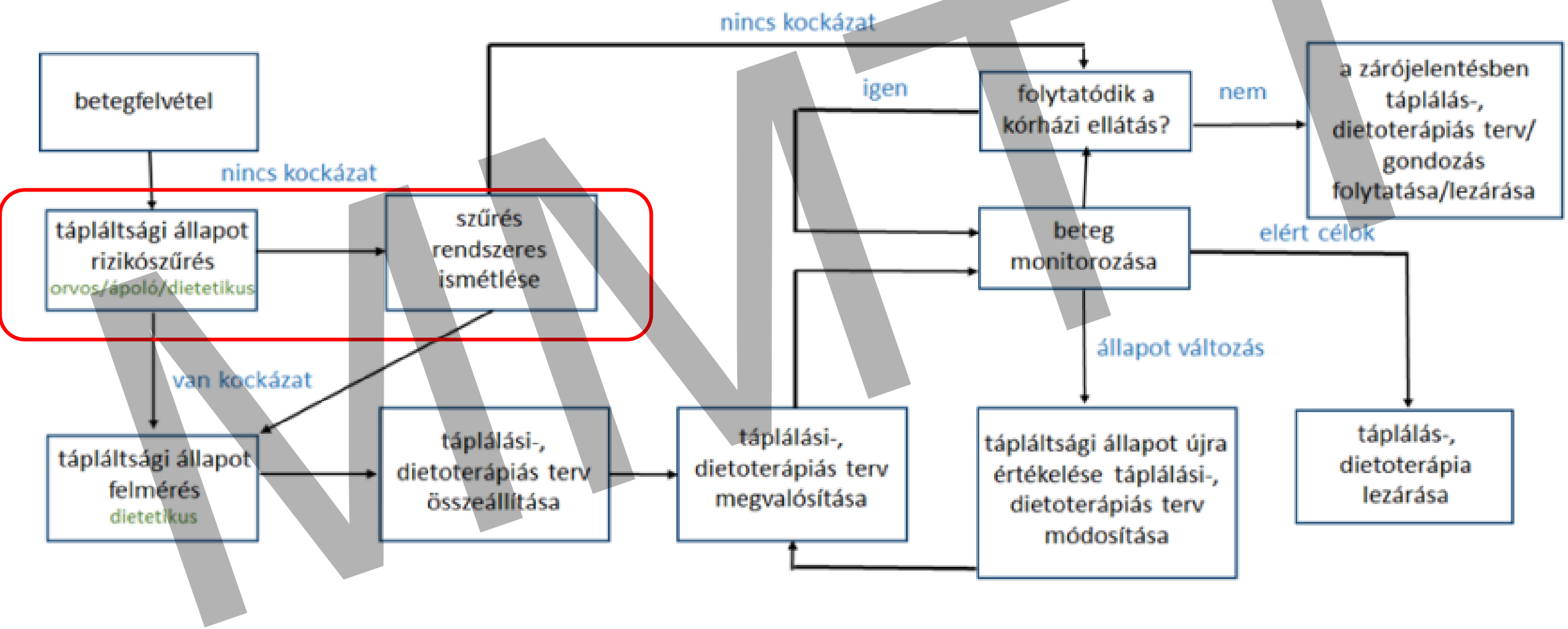
Ha van projekt, pályázat, PK mellett

Hospice szolgálatoknál elérhető

ÚjDiéta 2015/5. 5-7 és 2022/4.2-5.

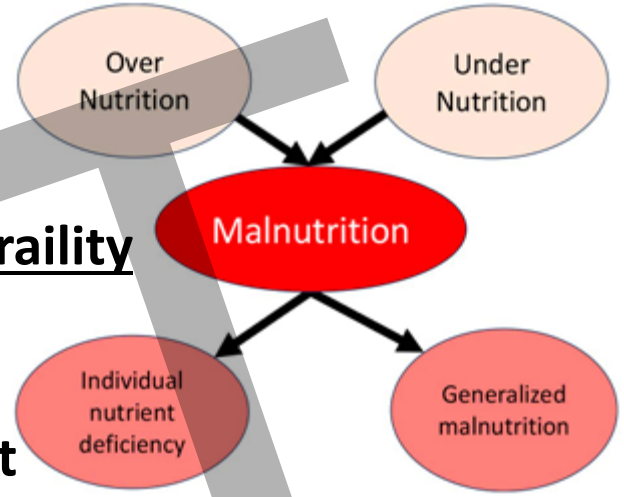
60/2003. (X. 20.) ESZCSM rendelet az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről.

A dietetikai ellátás folyamatának algoritmusa- Kh Betegút



Egészségügyi szakmai irányelv A terápiás/klinikai dietetikus tevékenységeiről az alap- és szakellátásban 2020. www.neak.hu

Májbetegség és malnutríció



1. Minden májcirrózisban szenvedő betegnél **fel kell mérni a <u>törékenység/frailty</u> és/vagy a <u>szarkopénia j</u>elenlétét** megfelelő diagnosztikai vizsgálatokkal.

2. A testtömegindex (BMI) könnyebben meghatározható de **a derékkörfogat szorosabb összefüggést mutat az anyagcsere-betegségek kockázatával.**

3. A **magas fruktóz- vagy szacharóztartalmú étrend erőteljesen fokozza a májban zajló de novo lipogenezist (DNL) és az inzulinrezisztenciát**

4. A **magas fruktóz- vagy szacharóztartalmú étrend dózisfüggő módon** hozható összefüggésbe a **krónikus májbetegséggel és a fibrózissal**.

5. **Az alacsony fruktóztartalmú étrend** a krónikus májbetegségben szenvedő **valamennyi beteg számára javasolt,** a betegség súlyosságának teljes spektrumán.

Dietetikai anamnézis
Élelmiszer címkeszöveg
Kukoricaszirup
Ultra feldolgozott élelmiszerek

The American Journal of GASTROENTEROLOGY Clinical Guideline: Malnutrition and Nutritional Recommendations in Liver Disease 2025.

Májbetegség és malnutríció

6. Krónikus májbetegség esetén **rendszeresen ellenőrizni kell** az étvágytalanság vagy a csökkent vagy rossz minőségű táplálékbevitelből eredő **alultápláltságot, szükség esetén megfelelő dietoterápia módosítása. Étrendi napló, anamnézis**

7. A **diszbiózis** számos májbetegség-típus kialakulásával és progressziójával hozható összefüggésbe. **Fermentált ételek, pre-, pro-synbiotikumok MINŐSÉG!!!**

8. Az alkoholfogyasztási zavarban (AUD) szenvedőknél – különösen a súlyos alkoholos hepatitisben (AH) érintetteknél – a **májbetegség súlyosságának** fokozódásával párhuzamosan **nő az alultápláltság kockázata**. **Energia és protein/növényi is, és elágazó szénláncú aminosavakban dús étrend**

9. A krónikus májbetegségben szenvedők körében a **malnutríció és a szarkopénia** általában **súlyosabb azoknál, akiknél előrehaladottabb** a májbetegség. **Egyéni étrend – dúsítás, EN alkalmazása**

MMTT

Ajánlások

- A kórházban ápolt cirrózisos betegeknél javasolt a **per os vagy enterális táplálás (ET) kiegészítő terápia** korai alkalmazása (feltételes ajánlás, *alacsony* bizonyítékminőség). **Kiegészítő készítmény megválasztása**
- Cirrósisos vagy AH-s betegek esetében javasolt **étrend-kiegészítő** használata (feltételes ajánlás, *nagyon alacsony* bizonyítékminőség).

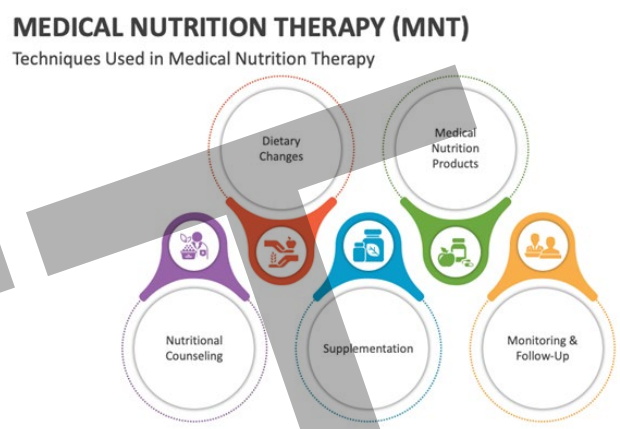
- Cirrózis nélküli MASH-ban szenvedő betegeknél **napi 800 NE E-vitamin** történő kezelés javasolt (feltételes ajánlás, *alacsony* bizonyítékminőség).

- Krónikus májbetegeknek javasolt a **napi két csésze kávéfogyasztást**–, a májfibrózis progressziója vagy a hepatocelluláris carcinoma (HCC) kialakulása kockázatának csökkentése érdekében (feltételes ajánlás, *alacsony* bizonyítékminőség).

https://nngyk.gov.hu/hu/temaink/elelmiszerek-etrend-kiegeszitok-tapszerek-es-egyeb-elelmiszerek/etrend-kiegeszitok.html

MMT

Ajánlás



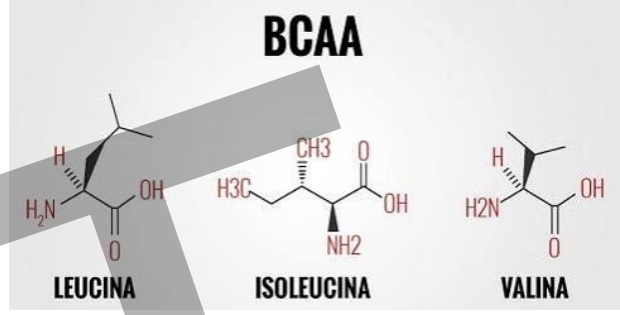
- **<u>Vízhajtóval</u> kezelt**, májzsugorban szenvedő és asciteses betegeknél nincs egyértelmű állásfoglalás a szigorú **nátriummegszorítás mellett vagy ellen.** (elégtelen bizonyíték, <u>nincs ajánlás</u>)

- Dekompenzált cirrózisban és HE-ben szenvedő betegeknél nem javasolt, az **étrendi fehérjebevitel korlátozása** (<u>feltételes ajánlás</u>, nagyon <u>alacsony minőségű bizonyítékok</u>)
- A **korlátozó diétákra vonatkozóan** (nincs elegendő bizonyíték, <u>nincs ajánlás</u>)

- Cirrósisban és hepatikus encephalopathiában (HE) szenvedőknek, étrend dúsítás esetében **növényi fehérjeforrások** javasoltak (<u>feltételes ajánlás, alacsony</u> bizonyíték minőség). **Speciális csoportoknak szánt élelmiszerek**

MNT

Ajánlás



- Cirrósisban és hepatikus encephalopathiában (HE) szenvedő betegeknek kiegészítéseként – **elágazó láncú aminosavak javasoltak** (**erős ajánlás**, közepes bizonyítékminőség).

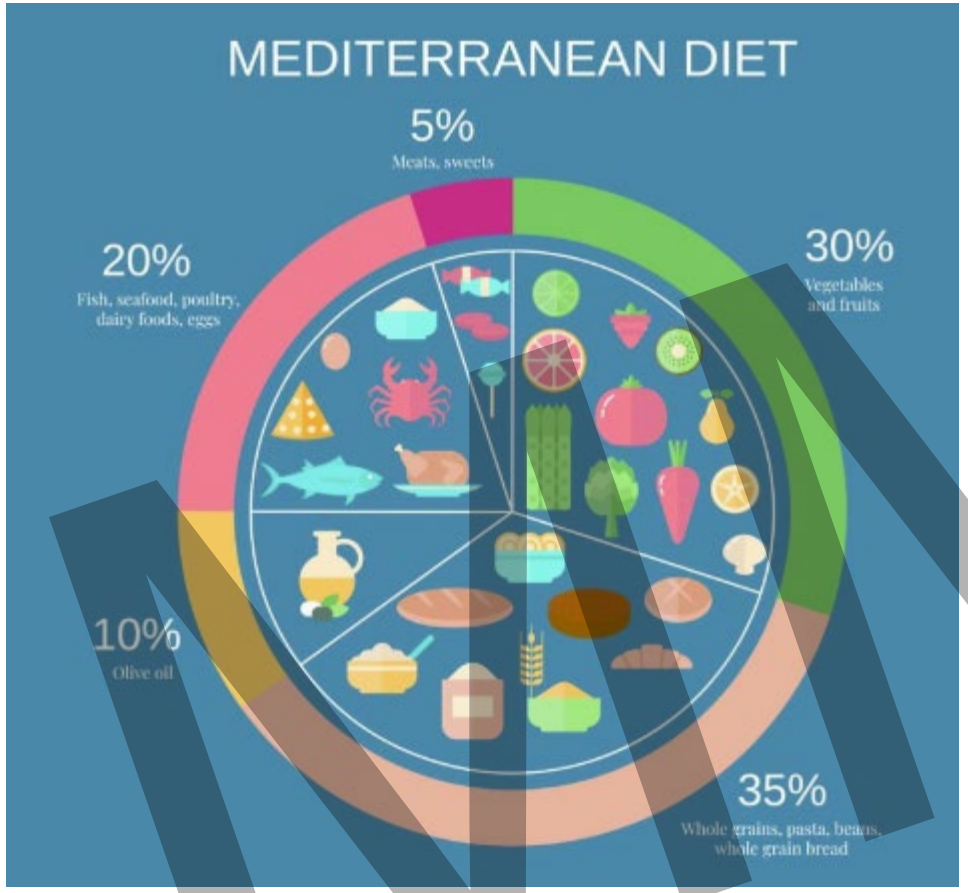
- Cirrósisos betegeknek javasolt a **késő esti étkezés** a **BMI és az izomzat növelése,** valamint az ascites és a hepatikus enkefalopátia kockázatának csökkentése érdekében (**erős ajánlás**, közepes bizonyítékminőség).

- *Kialakult **csontritkulás vagy annak kockázata** esetén k**alcium- és D-vitamin-pótlásban** kell részesülni. Minimalizálni kell az alkohol- és dohánytermék-fogyasztást. A szteroidtartalmú gyógyszerek adagját lehetőség szerint csökkenteni.

*https://liveruk.org/about-liver-disease/living-with-a-liver-condition/eating-drinking-keeping-active/diet-and-cirrhosis/

NMTT

Egyéni, progresszív étrend alapjai





Májfunkció támogatása: Ómega 3 zsírsavak, kolin, szilimarin,….

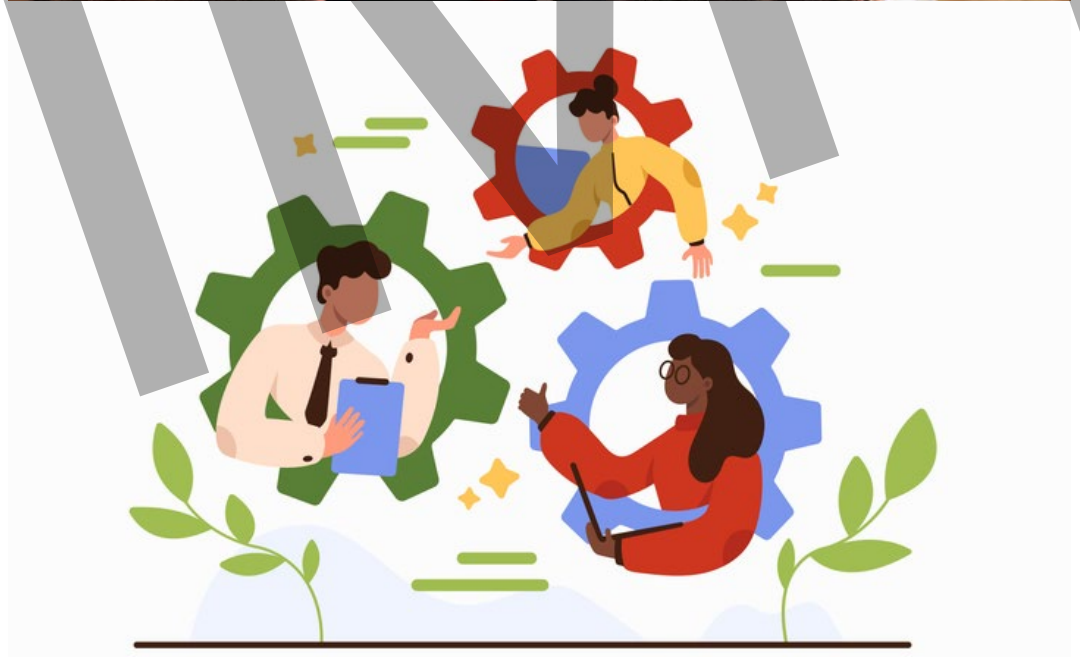
Nature Omega-3 fatty acids improve lipid metabolism by regulating miR-34a 2026

Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 May;16(3):339–345. doi and EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies 2011

Silymarin for Treating Toxic Liver Disease: International Consensus Recommendations 2026

Köszönöm a megtisztelő figyelmet





MINTA