

LBRIS

We know
books

Dr. Oskar Vetrún, Med. PhD. Armin H. Michael

111 Retete pentru Ficat gras

Pentru că meriți să mănânci mai bine
chiar dacă ai ficatul gras

**Editura
GOLD**

2026

Coordonator: Horia Matei
 Editor: Gabriela Rusu
 Corectură gramaticală: Gabriela Rusu
 Coperta: Andreea Artugyan
 DTP: Andreea Artugyan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VETRUN, OSKAR

111 rețete pentru ficat gras: pentru că meriți să mănânci mai bine chiar dacă ai ficatul gras / Oskar Vetrin. - București: Gold, 2026

ISBN 978-606-8466-49-1

613.2
 641.561

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul în scris al deținătorului drepturilor de copyright, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește în conformitate cu legile în vigoare.

© Editura Gold, 2026
 www.edituragold.ro

Cuprins

Partea 1: Ghidul esențial pentru alimentația în boala ficatului gras	7
Bine ai venit! De ce această carte?	7
Ce este ficatul gras (pe înțelesul tău)	10
Ce arată analizele	45
Ce se întâmplă dacă nu intervii	51
Ce înseamnă „regenerarea ficatului”	54
Mituri despre ficatul gras	58
De la explicații la soluții concrete	64
Partea a 2-a: Rețete delicioase	65
Mic dejunuri echilibrate	69
Gustări inteligente	113
Salate hrănitoare	154
Supe și ciorbe ușoare	194
Feluri principale	236
Deserturi controlate	276
Partea a 3-a: Aplică și menține rezultatele	305
Cum reduci grăsimea din ficat fără dietă drastică	305
Cum mănânci sănătos când ești plecat	332
Mișcarea care ajută ficatul	357
Încheiere	379

Îți dau peste cap echilibrul metabolic. Nu sunt rețete complicate și nici nu pornesc de la ideea că trebuie să îți schimbi complet felul de a trăi de azi pe mâine. Sunt puncte de sprijin, pe care le poți adapta în funcție de gusturile tale, de timpul pe care îl ai și de recomandările medicului tău.

Cartea începe cu o parte explicativă, pentru că este mult mai ușor să faci schimbări atunci când înțelegi de ce ele contează și în ce fel. Vei afla ce este boala ficatului gras, cum apare, ce arată analizele, de ce poate evolua diferit de la o persoană la alta și de ce alimentația are un rol atât de important. Apoi vei trece la partea practică, la rețete, iar la final vei găsi câteva capitole care te ajută să menții rezultatele: cum reduci grăsimea din ficat fără dietă drastică, cum mănânci sănătos când ești plecat și cum introduci mișcarea în viața de zi cu zi.

Este important să spunem clar: această carte nu înlocuiește medicul, analizele sau tratamentul recomandat de specialist. Ficatul gras trebuie evaluat în contextul stării tale generale de sănătate, mai ales dacă este asociat cu diabet, hipertensiune, dislipidemie, valori crescute ale transaminazelor sau suspiciune de fibroză. Rolul acestei cărți este să te ajute între consultații, acolo unde se întâmplă cea mai mare parte a schimbării: în alegerile de zi cu zi.

Nu trebuie să citești această carte cu presiunea de a face totul perfect. Citește-o ca pe un ghid prietenos, la care poți reveni ori de câte ori ai nevoie. Alege câteva idei, încearcă o rețetă, observă ce ți se potrivește și construiește treptat. Pentru ficat, ca pentru întregul organism, consecvența contează mai mult decât perfecțiunea. Iar dacă această carte reușește să îți dea mai multă încredere, mai multă claritate și câteva soluții pe care chiar le poți pune în practică, atunci și-a îndeplinit scopul.

Partea I

Ghidul esențial pentru alimentația în boala ficatului gras

Bine ai venit! De ce această carte?

Când primești recomandarea să ai grijă la alimentație pentru că ai ficat gras, lucrurile par simple doar la prima vedere. În teorie, înțelegi mesajul: mai puțin zahăr, mai puține prăjeli, mai puține produse procesate, porții mai echilibrate, mai multă mișcare. În practică însă, întrebarea rămâne aceeași: ce pui, efectiv, în farfurie, de mâine dimineață?

Această carte a fost construită pornind de la această nevoie concretă. Nu își propune doar să explice ce este ficatul gras, ci să te ajute să transformi recomandările generale în mese concrete. Pentru că între „mănâncă mai sănătos” și „uite ce poți găti azi” este o distanță mare, iar exact acolo se blochează mulți oameni.

Ficatul gras este strâns legat de felul în care organismul gestionează energia. Când alimentația este bogată în zaharuri, carbohidrați rafinați, grăsimi nepotrivite și produse ultraprocesate, iar mișcarea este redusă, corpul ajunge mai ușor într-un surplus metabolic.

Ficatul, care procesează o parte importantă din ceea ce mănânci, ajunge să depoziteze grăsime în propriile celule. De aceea, alimentația nu este un detaliu secundar, ci una dintre cele mai importante zone în care poți interveni.

Problema este că, în viața de zi cu zi, oamenii nu mănâncă „principii nutriționale”. Mănâncă mic dejun, prânz, cină, gustări, ceva rapid când sunt pe drum, ceva simplu când sunt obosiți, ceva bun când vor un desert. Din acest motiv, cartea aceasta transformă teoria în practică. Fiecare rețetă este însoțită de explicații, dar scopul lor este să te ajute să înțelegi de ce sunt alese anumite ingrediente, de ce contează combinațiile dintre proteine, fibre și grăsimi bune și de ce unele obiceiuri mici pot reduce presiunea pusă pe ficat.

Rețetele au fost gândite pentru un stil alimentar echilibrat, inspirat de principiile alimentației mediteraneene și de recomandările actuale pentru sănătatea metabolică. Accentul cade pe legume, fibre, proteine de calitate, leguminoase, cereale integrale, pește, lactate mai ușoare, nuci, semințe și grăsimi nesaturate. În același timp, sunt limitate zahărul adăugat, prăjelile, excesul de grăsimi saturate și produsele foarte procesate.

Asta nu înseamnă că vei găsi aici o alimentație rigidă sau lipsită de gust. Din contră, una dintre ideile importante ale cărții este că o dietă benefică pentru ficat trebuie să poată fi ținută pe termen lung. Dacă mâncarea este monotonă, foarte restrictivă sau greu de pregătit, șansele să revii la vechile obiceiuri cresc. De aceea, rețetele sunt simple, variate și construite în jurul unor ingrediente ușor de găsit.

Cartea este împărțită în trei părți. Prima parte îți oferă baza: ce este ficatul gras, cum apare, ce arată analizele, de ce contează

fibroza, ce înseamnă regenerarea ficatului și care sunt cele mai frecvente mituri. Această parte te ajută să înțelegi problema fără să intri într-un limbaj medical greu de urmărit.

A doua parte este nucleul practic al cărții: cele 111 rețete. Ele sunt organizate pe categorii clare, astfel încât să găsești rapid ce ai nevoie: mic dejunuri echilibrate, gustări inteligente, salate hrănitoare, supe și ciorbe ușoare, feluri principale și deserturi controlate. Fiecare rețetă include ingrediente, mod de preparare, valori nutriționale aproximative și o explicație despre motivul pentru care se potrivește într-o alimentație care susține ficatul.

A treia parte te ajută să duci aceste principii în situațiile obișnuite ale vieții. Pentru că nu mănânci doar acasă, în condiții perfecte. Mănânci și când ești plecat, când mergi la restaurant, când ești la evenimente, când ai o zi aglomerată sau când nu ai chef să gătești. Tot aici vei găsi și capitolul despre mișcare, pentru că ficatul gras nu se gestionează doar prin farfurie, ci și prin felul în care corpul folosește energia.

Această carte nu îți cere să schimbi totul deodată. Mai degrabă, îți propune să începi cu schimbări pe care le poți repeta. Poate alegi trei mic dejunuri pe care le rotești într-o săptămână. Poate îți pregătești gustări mai bune. Poate înlocuiești o cină grea cu o rețetă mai simplă. Poate adaugi mai multe legume la mesele principale. Important este ca schimbarea să fie suficient de clară încât să o poți aplica și suficient de realistă încât să o poți menține.

În final, scopul acestei cărți este practic: să nu mai rămâi doar cu recomandarea vagă de a „mânca mai sănătos”, ci să ai în față exemple concrete, explicate și ușor de folosit. Pentru că atunci când știi ce să gătești, de ce alegi anumite alimente și cum să le combini, schimbarea devine mult mai ușor de început.

Ce este ficatul gras (pe înțelesul tău)

Ficatul este unul dintre cele mai mari și mai importante organe ale corpului. Deși nu ne gândim foarte des la el, în interiorul lui au loc în permanență sute de procese care mențin organismul în echilibru. Ca în cazul oricărui organ vital, suntem cu toții conștienți că trebuie să fie sănătos ca să își îndeplinească rolul în mod normal. Înainte să vorbim despre boala ficatului gras și tot ce implică ea, hai să ne întoarcem în timp la lecția de anatomie și să ne aducem aminte câteva detalii importante despre acest minunat, dar câteodată subestimat organ al corpului uman.

Ficatul este definit ca o glandă mixtă care, pe de o parte, secretă bilă în duoden și, pe de alta, procesează nutrienți și hormoni. Acesta are o culoare roșu-brună, datorită vascularizației bogate, și cântărește, la un adult sănătos, aproximativ un kilogram și jumătate. Se află în partea dreaptă superioară a abdomenului, imediat sub diafragmă, și este alcătuit din doi lobi. Lobul drept este mai mare și se află în apropierea colonului, rinichiului drept și vezicii biliare, în timp ce lobul stâng este orientat către stomac.

Poziția ficatului în organism nu este întâmplătoare. Aproape tot sângele care vine din intestin ajunge mai întâi la ficat, printr-un vas numit vena portă. Cu alte cuvinte, tot ceea ce absorbim din alimente trece mai întâi prin ficat, unde este procesat, transformat sau depozitat. Practic, ficatul este prima „uzină” care procesează ceea ce mâncăm. Una dintre funcțiile sale principale este gestionarea energiei provenite din alimentație.

După ce mâncăm, nutrienții absorbiți din intestin ajung în ficat, iar acesta decide ce se întâmplă cu ei: o parte este folosită imediat pentru energie, o parte este transformată în alte substanțe, iar restul este depozitat pentru mai târziu.

În metabolismul carbohidraților, ficatul are un rol central. După digestie, carbohidrații din alimente sunt descompuși în zaharuri simple, în special *glucoză*¹. Aceasta este absorbită din intestin și ajunge în sânge, de unde poate fi folosită de celulele corpului pentru energie. O parte din glucoză ajunge la ficat, unde este gestionată în funcție de nevoile organismului.

Dacă organismul are nevoie de energie, ficatul poate folosi glucoza imediat. Dacă există un surplus moderat, o poate depozita sub formă de *glicogen*², adică o rezervă rapidă de energie. Însă atunci când aportul de carbohidrați este constant mai mare decât necesarul, iar rezervele de glicogen sunt deja suficiente, ficatul poate transforma o parte din acest exces în acizi grași. Acest proces se numește *lipogeneză de novo*³, adică formarea de grăsime nouă pornind de la carbohidrați.

Aceste grăsimi pot fi trimise mai departe către alte țesuturi sau pot rămâne în ficat, mai ales atunci când metabolismul este deja suprasolicitat. Prin aceste mecanisme, ficatul joacă un rol esențial în felul în care organismul gestionează energia provenită din carbohidrați.

¹ *Glucoza* este un monozaharid, adică un zahăr simplu, care reprezintă principala sursă de energie pentru celulele organismului și circulează în sânge sub formă de glicemie.

² *Glicogenul* este un polizaharid format din lanțuri ramificate de glucoză, reprezentând principala formă de stocare a glucozei în organism, mai ales în ficat și mușchi.

³ *Lipogeneză de novo* este procesul prin care ficatul transformă excesul de carbohidrați în acizi grași, adică în „grăsime nouă”.

Ficatul este implicat și în metabolismul grăsimilor. El poate produce acizi grași, trigliceride și colesterol, dar poate și să ardă grăsimi pentru energie sau să le trimită către alte țesuturi ale corpului. Tot în ficat sunt produse multe dintre proteinele esențiale ale organismului, dintre care merită să menționăm *albumina*⁴ și o mare parte dintre factorii implicați în coagularea sângelui.

În același timp, ficatul funcționează ca un sistem complex de detoxifiere. El transformă substanțele potențial toxice în compuși care pot fi eliminați mai ușor din organism. Aici sunt procesate medicamentele, alcoolul, hormonii în exces și diverse produse rezultate din metabolism. În fiecare zi, ficatul filtrează sângele și neutralizează o cantitate impresionantă de substanțe care, în lipsa acestui mecanism, ar putea deveni nocive.

Un alt rol important al ficatului este producția de bilă. Bila este un lichid digestiv care ajută la descompunerea și absorbția grăsimilor din alimentație. Ea este produsă în ficat și depozitată temporar în vezica biliară, de unde este eliberată în intestin în timpul digestiei. Prin acest mecanism sunt absorbite și vitaminele liposolubile – vitaminele A, D, E și K.

Pe lângă toate aceste roluri, ficatul mai este implicat în apărarea organismului. În interiorul lui există celule specializate care pot identifica și elimina bacterii, toxine și particule străine ajunse în sânge din intestin. Din acest motiv, ficatul funcționează și ca un filtru imunologic important. În plus, el reprezintă un loc de depozitare pentru mai multe vitamine și minerale esențiale.

⁴ *Albumina* este o proteină produsă de ficat, care ajută sângele să își mențină volumul normal de lichid și transportă prin organism diferite substanțe importante. Atunci când ficatul nu funcționează bine, producția de albumină poate scădea, iar acest lucru poate favoriza acumularea de lichide în țesuturi sau în abdomen.

Ficatul stochează, printre altele, vitaminele A, D, B12 și K, dar și fier sau cupru, rezerve care pot fi folosite atunci când aportul alimentar este insuficient. E uimitor câte poate face această „uzină metabolică”, iar pe lângă toate acestea, mai există un aspect remarcabil al ficatului: capacitatea de regenerare. Chiar și după o leziune sau după pierderea unei părți din țesut, ficatul poate reface o mare parte din structura și funcțiile sale. Această capacitate explică de ce multe probleme hepatice pot fi reversibile atunci când sunt descoperite și tratate la timp.

În același timp, tocmai pentru că ficatul se află în centrul metabolismului și procesează aproape tot ceea ce intră în organism, el este influențat constant de stilul nostru de viață. Alimentația, echilibrul metabolic, consumul de alcool, anumite medicamente sau inflamația cronică pot pune, în timp, o presiune suplimentară asupra acestui organ. În aceste condiții, ficatul poate începe să acumuleze grăsime în interiorul celulelor sale. De aici pornește povestea despre care vom vorbi în continuare: ficatul gras.

Cum a început să fie înțeleasă boala ficatului gras

Povestea ficatului gras nu începe în Antichitate, ca în cazul diabetului ori a altor boli cronice. De fapt, este o boală relativ „nouă” în felul în care o înțelegem astăzi, pentru că numai în urmă cu câteva decenii au fost deslușite de către medici mecanismele din spatele acestei afecțiuni medicale.

Multă vreme, medicii au putut observa grăsimea acumulată în ficat doar întâmplător, la autopsie. Ficatul apărea mărit, gălbui, cu un aspect gras, dar nu exista încă o explicație clară pentru această modificare.

În secolul al XIX-lea au fost descrise⁵ primele caracteristici anatomice și microscopice ale „infiltrației grase” a ficatului. Inițial, modificarea a fost asociată mai ales cu alcoolul, malnutriția sau alte stări de boală, iar ulterior și cu adipozitatea, alimentația dezechilibrată și sedentarismul. Legătura dintre ficatul gras și diabet avea să fie observată mai clar în literatura medicală de la începutul secolului XX. Totuși, la acel moment aceste observații erau doar constatări anatomice.

Abia în secolul XX, odată cu dezvoltarea biopsiei, medicii au putut examina mostre hepatice sub microscop, unde au putut vedea picăturile de grăsime din interiorul celulelor hepatice și au început să înțeleagă că nu este vorba de grăsime „depozitată” prin procesele normale ale organismului, ci un semn că metabolismul este dat peste cap. Momentul decisiv a venit, însă, odată cu apariția ecografiei. Pentru prima dată, ficatul gras putea fi identificat fără intervenții invazive. Dacă existau depozite de grăsime, pe ecranul ecografului ficatul apărea mai luminos, ceea ce a dus la expresia „ficat strălucitor”. Din acel moment, medicii au realizat că e posibil ca problema să fie mult mai frecventă decât se știa.

Cu toate acestea, multă vreme, atunci când medicii vedeau un ficat încărcat cu grăsime, prima explicație pe care o ofereau era consumul excesiv de alcool. Boala pe care au numit-o *steatoză hepatică* era considerată aproape exclusiv o consecință a alcoolismului. Pe atunci, dacă un pacient nu consuma alcool în cantități mari, sursa problemelor ficatului era căutată în altă parte.

⁵ Oyekoya T. Ayonrinde, "Historical Narrative from Fatty Liver in the Nineteenth Century to Contemporary NAFLD: Reconciling the Present with the Past," in "JHEP Reports," vol. 3, no. 3, 2021, pp. 3-4.

Abia în jurul anului 1980 a fost descrisă clar o situație care a schimbat modul în care medicii priveau boala: persoane fără consum excesiv de alcool prezentau, la biopsia hepatică, leziuni asemănătoare celor întâlnite în hepatita alcoolică. În cazul acestor pacienți, ficatul avea depuneri importante de grăsime, dar și semne de inflamație și afectare a celulelor hepatice. În multe biopsii era prezentă fibroza, iar în unele cazuri boala ajunsese deja la ciroză.

Într-un articol publicat în *Mayo Clinic Proceedings*⁶ în 1980, această afecțiune a fost numită „*steatohepatită non-alcoolică*”, prescurtat NASH. Aceasta descrie forma mai agresivă a bolii, în care grăsimea este însoțită de inflamație și leziuni hepatice.

Ulterior, medicii au introdus un termen mai larg: NAFLD – boala ficatului gras non-alcoolic. Acesta include un spectru mai larg de forme ale bolii, de la simpla acumulare de grăsime în ficat, fără inflamație semnificativă, până la forma numită NASH, în care apar inflamația și cicatrizarea.

Ceea ce inițial părea o curiozitate medicală s-a dovedit a fi una dintre cele mai frecvente boli hepatice cronice din lume. Pe măsură ce cercetările au avansat, medicii au înțeles că ficatul gras nu este o problemă rară și nici o simplă curiozitate medicală. Studiile realizate în ultimele două decenii au arătat că boala ficatului gras non-alcoolic afectează aproximativ un sfert dintre adulți la nivel global. O meta-analiză publicată în 2016 în *Hepatology*⁷ a estimat prevalența globală la 25,24%, adică aproximativ o persoană din patru.

⁶ Jurgen Ludwig et al., "Nonalcoholic Steatohepatitis: Mayo Clinic Experiences with a Hitherto Unnamed Disease," in "Mayo Clinic Proceedings," vol. 55, no. 7, 1980, p. 434.

⁷ Zobair M. Younossi et al., "Global Epidemiology of Nonalcoholic Fatty Liver Disease: Meta-Analytic Assessment of Prevalence, Incidence, and Outcomes," in "Hepatology," vol. 64, no. 1, 2016, pp. 73-86.