


Što je NAFLD/NASH?

Nealkoholna masna bolest jetre (NAFLD)
NAFLD, nealkoholna masna bolest jetre, stanje je u kojem dolazi do stvaranja prekomjernih masnih naslaga u jetri. Kada se ne liječi može uzrokovati ozbiljne probleme s jetrom.

Nealkoholni steatohepatitis (NASH)
NASH nastaje kada se zbog prekomjerne masnoće stvori upala (otjecanje u jetri) te fibroza (ranice) u jetri. U težim slučajevima ovo može dovesti do ciroze ili raka jetre.

Koja djeca su u riziku od NAFLD/NASH-a?

Pretila djeca su u najvećem riziku od nastanka dječjeg NAFLD-a i NASH-a. Ostali čimbenici poput dijabetesa tipa 2, inzulinska rezistancija, metabolički sindrom ili visok kolesterol također mogu povećati rizik kod djeteta.

 Dječji NAFLD i NASH učestaliji su kod starije djece nego kod mlađe te su češći kod dječaka nego kod curica. Među djecom s dječjim NAFLD-om rizik od NASH-a je jednak kod curica i dječaka.

Premda se NAFLD/NASH može javiti u svim etničkim skupinama, učestaliji su kod djece španjolskog i azijskog podrijetla te bijele djece nego kod djece afričkog podrijetla. Daljnjim istraživanjem utvrđeno je da španjolska djeca meksičkog podrijetla imaju jednu od najvećih stopa pojavnosti NAFLD-a.



Dječji NAFLD najčešći je uzročnik bolesti jetre kod djece u Sjedinjenim Američkim Državama

Znanstvenici procjenjuju kako do 10% američke djece u dobi od 2 do 19 godina ima masnu jetru



Pretila djeca imaju najveći rizik od nastanka NAFLD-a and NASH-a

Diljem svijeta, 38 milijun djece u dobi do 5 godina ima prekomjernu težinu ili su pretiila u 2019

Više od 340 milijuna djece i mladih u dobi 5–19 godina ima prekomjernu težinu ili su pretiila

Prema podacima Imperijalnog koledža u Londonu i Svjetske zdravstvene organizacije do 2022., nastavi li se ovakva tendencija, više će djece i mladih biti pretiilo nego pothranjeno.



Koje znakove i simptome djeca pokazuju?

Mnoga djeca ne pokazuju simptome u ranim fazama. Kada dođe do uznapredovanog oštećenja jetre, znakovi dječjeg NAFLD/NASH-a postaju jasniji.

Djeca prijavljuju:

- Umor i iscrpljenost
- Promjene u boji kože
- Bol u trbuhu

Ciroza je uznapredovala bolest jetre te može nastati kao posljedica NASH-a. Ukoliko nastupi kod djece, mogu se javiti sljedeći simptomi:

- Žutica (žutilo kože i bjeloočnice)
- Svrbež kože
- Oticanje trbuha
- Tamni urin



Kako se dijagnosticira dječiji NAFLD/NASH?

Masna jetra i dječiji NASH mogu imati vrlo malo primjetnih simptoma u ranim fazama. Međutim postoji nekoliko pretraga za dijagnosticiranje NAFLD/NASH kod djece. U ove pretrage spadaju:

- 1 Opći pregled i anamneza
- 2 Krvna slika
- 3 Radiološka dijagnostika (npr. ultrazvuk, MR)
- 4 Biopsija jetre

Što mogu uraditi kad moje dijete dobije dijagnozu?

Trenutno nema odobrenih lijekova za NAFLD/NASH dječjeg doba. Međutim u ranim fazama moguće je spriječiti pojavu oštećenja jetre ili dječjeg NASH-a promjenom načina života s fokusom na tjelesnu aktivnost i adekvatnu prehranu.

Ukoliko se bolest pravovremeno ne liječi te jetra postane toliko oštećena da prestane raditi, kod djeteta može biti potrebno presađivanje jetre.



Kako se dječji NAFLD/NASH može liječiti?

Količina masnoće u jetri može se smanjiti odgovarajućom prehranom, tjelesnom aktivnosti, održavanjem zdrave tjelesne težine i adekvatnim snom. Na ovaj način može se liječiti i spriječiti NAFLD i NASH kod djece.

Postavite ovo na svoj hladnjak kao podsjetnik



Prehrana



Zamijenite zašećerena i gazirana pića vodom ili niskokaloričnim napicima



Ne dajte slatkiše i šećer za zaslugu ili kao nagradu



Na nutritivnim tablicama pogledaj količinu skrivenih masnoća, šećera i natrija



Izbjegavajte prevelike porcije za djecu. Uzimajte mali tanjur predviđen za djecu.



Imajte za cilj 5 porcija voća i povrća na dan



Držite se podalje od brze hrane i pržene hrane



Pokušajte ne jesti industrijski obrađenu hranu



Tjelesna aktivnost



Imajte za 60 minuta tjelesne aktivnosti na dan. Ne mora to biti sve odjednom. Više hodaj, vježbaj, koristite stepenice kad god je moguće.



Dobar san je važan. Odredite pravilan raspored spavanja kako bi vaše dijete imalo dovoljno sna. Pitajte svog pedijatra koja količina sna je potrebna svake noći.



Smanjite vrijeme provedeno ispred ekrana, na medijima i mobilnim uređajima. Izbjegavajte biti ispred ekrana tokom obroka, a navika boravka ispred ekrana ne smije ometati raspored spavanja i tjelesne aktivnosti.

Kako klinička ispitivanja mogu pomoći mom djetetu?

Klinička ispitivanja su istraživačke studije u kojima sudjeluju pacijenti svih dobi, a u njima se istražuju novi načini prevencije, prepoznavanja i liječenja bolesti, te poboljšanja kvalitete života. Istraživanja u kojima sudjeluju djeca pomažu znanstvenicima:

- utvrditi skrb koja je najbolja za dijete
- pronaći najbolju dozu lijeka
- pronaći terapiju za bolesti koje pogađaju djecu
- liječiti bolesti koje imaju drukčiji način ispoljavanja kod djece
- bolje razumjeti kako liječenje utječe na dječje tijelo u razvoju



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Globalni institut za bolesti jetre neprofitna je organizacija oslobođena poreza (501(c)(3)), sa sjedištem u Washingtonu u Sjedinjenim Američkim Državama s uredima u SAD-u i Europi. Naša misija je unapređenje učinkovitosti zajednice za zdravlje jetre promocijom inovacija, suradnje i procjene optimalnih pristupa suzbijanju iskorjenjivanju bolesti jetre. Međunarodni dan NASH-a i njegov logo registrirana je trgovinska marka Globalnog instituta za bolesti jetre.

Ovaj sadržaj ima za cilj pružiti korisne opće zdravstvene informacije široj populaciji. Ovaj sadržaj nije namijenjen za savjetovanje pojedinaca povodom individualnih zdravstvenih problema. Globalni institut za bolesti jetre, zajedno sa svojim čelnicima i djelatnicima, izričito se odriče svake odgovornosti za sigurnost, gubitak ili rizik, osobne ili druge naravi, koji može, izravno ili neizravno, nastupiti slijedom čitanja i primjene bilo kojeg dijela ovog sadržaja.

Izvori i literatura

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasan N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/> NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017;1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>