



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

## - ALIMENTAȚIA ȘI STILUL DE VIAȚĂ ÎN HEPATITA CRONICĂ CU VIRUS HEPATITIC B -

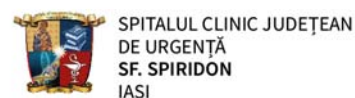
Daca v-ati intrebat vreodata care este legatura dintre hepatita de tip B, alimentatie si ficat, iata raspunsul: absolut tot ce mancati si beti trece prin ficat.

Ficatul este "motorul" organismului, fiind responsabil de transformarea alimentelor in depozite de energie si de transformarile chimice din care rezulta nutrientii necesari bunei functionari a organismului. Ficatul este cel implicat in reconstructia celulara, eliberarea de energie si mentinerea functiilor organismului in parametri normali. Prin urmare, o dieta aleasa gresit, pentru o persoana cu hepatita B, poate avea ca rezultat afectarea si mai grava a ficatului.

Totodata, daca regimul alimentar are un continut caloric ridicat, cu siguranta veti castiga cateva kilograme in greutate. Odata cu acumularea acestor kilograme, se va depune un strat adipos si la suprafata ficatului, ceea ce va conduce la steatoza hepatica sau ceea ce in popor este cunoscut sub denumirea de "ficat gras". In timp, adipocitele de la nivelul ficatului favorizeaza aparitia cirozei la persoanele deja afectate de hepatita B.

### Comportamentele sanatoase tin sub control hepatita B

Faceti exercitii fizice timp de 10 minute, de cateva ori pe zi. Sportii durata si nivelul de efort fizic progresiv - pana la 30 de minute zilnic, de la 3 la 5 zile pe saptamana. Incepeti cu o plimbare de 10 minute sau cu o sedinta de inot de 15 minute. Nu trebuie sa faceti efort fizic sustinut brusc ori pana la extenuare si nici sa va infometati. Nu uitati ca si scaderea brusca in greutate favorizeaza dezvoltarea virusului de hepatita B, la fel ca obezitatea, prin urmare, o dieta echilibrata este cea mai indicata.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

### Consumati fructe.

Fructele sunt recomandate datorita vitaminelor si antioxidantilor pe care le contin. In regimul alimentar pentru hepatita B, este recomandat sa consumati fructele proaspete, pentru ca fructele din conserva au de obicei o cantitate mare de zahar. Cum hidratarea este foarte importanta, este recomandat inclusiv suc natural de fructe. Ca fructe proaspete, consumati mere, fructe de padure, citrice, fragi, capsuni, zmeura, pepene verde, struguri. Ciresele si caisele sunt fructe bogate in vitamina A, vitamina C si potasiu, in timp ce fructele de padure sunt o sursa bogata de magneziu, cupru si vitamina C.

Consumati legume proaspete, sub forma de salate, pe care le puteti condimenta cu patrunjel, marar, telina sau lamaie. Sunt recomandate salata verde, sfecla rosie, ardei gras, conopida, spanac, rosii, ridichi, ceapa, telina.

### Înterupeti consumul de alcool.

Consumul de alcool pe perioade lungi si constante in timp poate duce la aparitia hepatitei cronice, cirozei hepatice si chiar a cancerului hepatic. Este adevarat ca acest risc este mult mai mare in cazul celor deja infectati cu hepatita B, care au organismul slabit si ficatul afectat. Prin urmare, consumul de alcool, chiar si in cantitati mici sau ocazional este strict interzis pacientilor cu hepatita B.

### De evitat:

- Fumatul
- Alimentele cu aditivi chimici (E-uri, conservanti)
- Alimentele inalt rafinate (cascaval, branza topita, branza feta, pateu de ficat)
- Preparatele de carne fabricate in comert (carnati, mezeluri, afumaturi, conserve)
- Preparatele de tip fast-food
- Uleiul prajit refolosit



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN  
DE URGENȚĂ  
SF. SPIRIDON  
IAȘI



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

În plus, trebuie evitat contactul cu orice fel de toxice hepatice: insecticide, vopseluri, substanțe volatile și medicamente care se metabolizează hepatic. Medicul de familie trebuie să fie informat despre afecțiunea hepatică de care suferiți, pentru a nu vă prescrie medicație potențial toxică hepatică și pentru a ajusta dozele corespunzător.

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași  
Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România

[www.umfiasi.ro](http://www.umfiasi.ro)

Manager proiect,

Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

Email: [proiecte.europene@umfiasi.ro](mailto:proiecte.europene@umfiasi.ro)



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN  
DE URGENȚĂ  
SF. SPIRIDON  
IAȘI