

## REGIMUL ALIMENTAR IN CAZUL PACIENTILOR CU AFECTIUNI HEPATICE

Ficatul este cunoscut drept cea mai mare glanda din organism, fiind si cel mai voluminos organ din abdomen. Are numeroase functii cu rol metabolic si este esential pentru digerarea alimentelor, dar si pentru eliberarea corpului de toxine.

Deși vorbim despre un organ atat de important pentru buna functionare a organismului, exista numeroase persoane care se confrunta cu afectiuni hepatice usoare sau grave. In aceste situatii, se recomanda un regim alimentar pentru afectiuni hepatice pentru a tine in frau simptomele bolii. Din fericire, nu vorbim despre un regim alimentar prea restrictiv. Pacientii care sufera de boli hepatice trebuie doar sa aiba grija la hrana pe care o consuma, urmand un stil de viata sanatos.

### *In ce consta un regim alimentar pentru ficat?*

Daca ai probleme cu ficatul, specialistul iti poate oferi un regim alimentar pentru afectiuni hepatice care sa tina boala sub control. Exista cateva principii de baza ale unui regim pentru bolile hepatice de care merita sa tii cont:

- evita consumul de alcool si fumatul, doi factori principali ai bolilor hepatice;
- consuma doar fructe si legume proaspete;
- evita mezelurile si preparatele din conserva care sunt greu de digerat si contin coloranti si conservanti care dauneaza ficatului;
- lasa deoparte grasimile solide;
- respecta un regim cumpatat, fara consumul alimentelor in exces; un regim alimentar pentru afectiuni hepatice trebuie sa contina toate categoriile de nutrienti: minerale, vitamine, lipide, glucide sau proteine.
- stai deoparte de alimente prea bogate in grasimi, precum carnea de porc, de oaie sau mancarea afumata;
- nu exclude toate prajelile, dar incearca sa reduci drastic consumul lor; uleiul de floarea soarelui are un continut mare de grasimi. In schimb, il poti inlocui cu ulei de masline.
- renunta si la produsele de tip fast-food;

- evita dulciurile din comerț pentru că au o cantitate mare de calorii și glucoză;
- limitează cantitatea de zahăr și sare din dieta zilnică, în special consumul de băuturi dulci, precum sucurile sau ceaiurile; acestea pot contribui la obezitate sau diabet zaharat, cauze ale afecțiunilor hepatice.

### **Alimente bune pentru ficat**

Poți să consumi alimente bune pentru ficat, recomandate într-un regim alimentar pentru afecțiuni hepatice. De regulă, dieta pentru problemele hepatice include:

- leguminoase: fasole, mazare, linte, naut;
- legume: broccoli, ardei, cartofi dulci, morcovi, vanată, roșii;
- fructe: mere, portocale, banane, pepene, fructe de pădure;
- cereale integrale, bogate în fibre;
- pește, precum somonul, sardinele și tonul, bogate în Omega-3.

### **Alimente permise în bolile de ficat**

Vrei să afli mai multe despre alimentele permise în bolile de ficat? Pe lângă informațiile de mai sus, ține cont și de următoarele produse. Acestea sunt indicate într-un regim alimentar pentru ficat, pentru un stil de viață sănătos:

- supe slabe de legume, de carne sau supe creme;
- carne slabă de vită, curcan sau pui; un regim alimentar pentru afecțiuni hepatice trebuie să includă carnea fiartă, înabusită sau pregătită pe grătar;
- ouă posate;
- lapte dulce slab în grăsimi, iaurt, branza de vaci, urdă sau telemea; spanac, fasole verde sau urzici;
- condimente- evita-le pe cele iute, dar poți folosi marar, patrunjel, oregano, foi de dafin sau cimbru;
- sucuri naturale de legume sau fructe;
- uleiuri sănatoase- de măsline extravirgin, avocado, nuci;
- orez brun, couscous, quinoa, ovăz, pâine din grâu, paste integrale;
- cafea neagră, neîndulcită- contribuie la sănătatea ficatului.

### **Alimente interzise în bolile de ficat**

Există și alimente interzise într-un regim alimentar pentru afecțiuni hepatice. Încearcă să eviți următoarele alimente sau preparate:

- ouă ochiuri prajite, ouă fierte sau omlete;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

- ciorbe sau supe grase: de burta, de fasole sau drese cu smantana;
- carne de miel, de berbec, de rata si orice tip de carne bogata in grasimi;
- salam, carnati, mici, slanina;
- produse lactate fermentate: cascaval, branza, smantana, unt, branza topita, frisca (interzise intr-un regim pentru ficat gras);
- peste precum crap sau somn, icre si conserve din peste;
- printre legumele interzise in bolile de ficat se numara si varza, ceapa, ciupercile sau ardeii iuti;
- fainoase-paine alba, pateuri sau produse de patiserie care au continut mare de grasimi;
- condimente si sosuri-piper, ardei iute, maioneza, ketchup, otet, hrean;
- alcool, bauturi carbogazoase sau ceaiuri indulcite;
- ciocolata, torturi, inghetate, prajituri cu frisca, produse de cofetarie, gogosi;

Daca este nevoie si medicul iti recomanda pierderea in greutate, incearca sa scapi de kilogramele in plus fiindca iti afecteaza ficatul.

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

Manager proiect,  
Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

