



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

DIETA PENTRU BOALA FICATULUI GRAS NON-ALCOOLIC

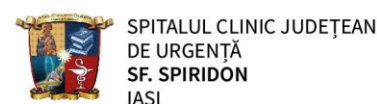
Ficatul gras sau steatoza hepatica este o afectiune comuna. Si in acest caz, ai nevoie de un regim alimentar pentru afectiuni hepatice. Ce regim se tine pentru ficat gras iti poate spune cu exactitate numai un medic. Vestea buna este ca poti sa te inspiri dintr-o lista de alimente pentru steatoza hepatica si care contine mancare de regim pentru ficat gras.

La indicatiile medicului, poti sa introduci in rutina ta si produse pentru dieta si nutritie care sa se incadreze intr-un regim alimentar pentru ficat marit, ficatul gras sau alte afectiuni hepatice. Un plan de nutritie adecvat include:

- consum de cereale integrale;
- aport de legume, nuci si fructe;
- consum de carne slaba: vita sau pui;
- alegerea pestelui gras: pastrav, ton, somon si sardine;
- consum de proteine: naut, linte, carne rosie slaba;
- consum de legume verzi: spanac, broccoli, kale;
- usturoi - exista studii care arata ca usturoiul consumat pe o perioada medie ajuta la reducerea grasimii din ficat.

Ca parte a unui regim alimentar pentru ficat gras, vei primi, de asemenea, si o lista cu alimente interzise in steatoza hepatica, una ce va include:

- alcoolul;
- alimente cu continut ridicat de zahar sau sare;
- mancarurile prajite sau procesate;
- painea alba, orezul, pastele sau alte produse obtine din faina alba;
- carnea rosie.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Nu uita ca numai medicul iti poate spune in ce consta un regim pentru ficat gras corect. Adreseaza-te deci unui specialist daca vrei sa afli mai multe despre dieta pentru ficat gras.

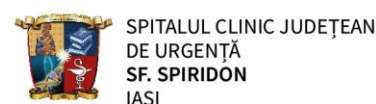
La indicatiile gastroenterologului, poti alege un ajutor natural pentru ficat sau hepatoprotectoare. Desi poti opta pentru suplimente alimentare care pot fi de folos in tratamentul bolilor de ficat, este important sa discuti cu medicul specialist. Consultul este necesar inainte de administrarea oricarui supliment care nu trebuie sa interfereze cu alte medicamente.

Sfaturi pentru un ficat sanatos

Pe langa un regim alimentar pentru afectiuni hepatice, poti sa tii cont si de alte sfaturi care te ajuta sa mentii un ficat sanatos. Chiar daca nu toate bolile de ficat pot fi prevenite, stilul de viata pe care il adopti va face diferenta, astfel incat sa te bucuri de un organ sanatos. Asadar, incepe cu:

- vizita anuala la medic - analizele realizate la timp iti permit sa descoperi daca ai un ficat care functioneaza in parametri normali;
- limiteaza pe cat posibil consumul de alcool si tigarile;
- bucura-te de miscare in fiecare zi, pentru a mentine o greutate optima;
- nu folosi ace utilizate in prealabil de alte persoane si cere ajutor, daca folosesti droguri intravenoase;
- foloseste prezervativul;
- alege atent saloanele pentru tatuaje sau piercinguri;
- nu face abuz de medicamente si nu le mixa cu alcool;
- fereste-te de inhalarea insecticidelor sau a altor substante chimice; poarta intotdeauna masti cand folosesti vopsea sau spray-uri impotriva gandacilor.
- pune pe lista de prioritati mancarea de regim pentru ficat, daca suferi deja de o afectiune.

Daca te confrunti cu o afectiune hepatica, tine cont de aceste informatii. Pe langa medicatia impusa de medic, ai nevoie si de un regim alimentar pentru afectiuni hepatice, pentru ca are beneficii pentru sanatatea ta. Un stil de viata activ, alaturi de evitarea alcoolului si a fumatului in exces, pot contribui la prevenirea bolilor de ficat.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

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



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI