



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

DIETA BOLNAVILOR CU HEPATITE CRONICE VIRALE B, C SAU D

Chiar dacă afecțiunea nu prezintă semne clinice evidente, este recomandat ca pacienții cu hepatită virală de tip B, C sau B+D să acorde o mare importanță dietei, întrucât o alimentație sănătoasă ajută organismul să își regleze sistemul imunitar.

Scopul unei diete pentru pacienții cu hepatită este de a reduce la minimum stresul asupra ficatului, care este deja compromis de inflamația care definește afecțiunea. O dietă hrănitoare te poate ajuta să îți menții o greutate optimă și te poate ajuta să păstrezi o funcție hepatică sănătoasă.

Deși este posibil să trebuiască să îți ajustezi dieta în funcție de diagnosticul tău specific, principiile nutriției de bază sunt susceptibile de a-i oferi corpului tău ceea ce are nevoie, fără a-ți suprasolicita ficatul.

Cât trebuie să mănânci?

Nu există un tipar al meselor recomandat pentru cei cu hepatită. Dar mulți oameni cu această afecțiune preferă să consume mese mici și dese, mai degrabă decât două până la trei mese mari în fiecare zi, pentru a-și menține nivelul de energie.

Una dintre sarcinile ficatului este depozitarea glicogenului, care este folosit de organism pentru energie imediată. Majoritatea oamenilor pot stoca cantități relativ mari de glicogen în ficat, dar atunci când ficatul este deteriorat, țesutul cicatricial îndepărtează spațiul de depozitare valoros. Drept urmare, ficatul nu poate stoca atât de mult glicogen cât putea odinioară.

Consumul de mese mici și dese (asigurându-te că incluzi carbohidrați) permite corpului tău să-și înlocuiască rezervele de glicogen în mod constant.



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
GRIGORE T. POPA
IAȘI



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Alimente interzise

În acest sens trebuie eliminate din alimentația de zi cu zi prăjelile, alimentația de proveniență fast food, bogată în grăsimi animale, ori grăsimi hidrogenate și acizi grași trans, sodiu, precum și semipreparatele, mezelurile ori afumaturile din comerț, întrucât aceste excese pot genera forme de insuficiență hepatică. Evident, aceștia trebuie să elimine alcoolul, care determina steatoză hepatică, precum și alte complicații precum ciroză.

În plus persoanele infectate cu virusul hepatitei C trebuie să fie avizate că prezintă un risc mai mare de a face diabet, de aceea se recomandă că dieta lor să fie una echilibrată, bogată în carbohidrați cu indice glicemic scăzut, pentru nu se produce variații ale nivelului glucozei din sânge. În această situație sunt benefice legumele de toate felurile, preparate cât mai puțin din punct de vedere termic, iar sucurile naturale din fructe trebuie combinate inteligent cu legume, preferabil rădăcinoase.

Deși există credința că la cei care suferă de afecțiuni hepatice le este recomandat ficatul și pateul de ficat, acesta ar trebui evitat, chiar și cel de pui, din cauza excesului de fier și de purine, generatoare de calculi biliari și perturbarea activității ficatului, că de altfel și majoritatea organelor de animale. În plus, multe pateuri de ficat conțin aditivi.

Alimente recomandate

Dintre legume să nu lipsească pătrunjelul, sfeclă roșie, țelină, varză, ridichi, conopidă și broccoli, dovleceii, cartofi copti, iar dintre fructe sunt recomandate grepfrutul, lămâia, merele și fructe de pădure. În general sunt permise toate fructele, în cantități limitate, dar se recomandă în special fructele de pădure-afină, zmeură, cătină, merișorul, dar legumele și salatele proaspte, la discreție.

Cerealele trebuie să fie integrale, iar proteinele să provină din carne slabă, lactate preferabil degresate și nefermentate, peste slab, ouă în număr redus, soia și ciuperci de toate tipurile. Nucile, semințe de caise, mugurii de pin și migdalele sunt recomandate a fi consumate crude, neprelucrate prin prăjire. De asemenea se recomandă alimente bogate în grăsimi vegetale sănătoase măslina, avocado, ulei de peste, semințe de în, ulei de samburi de strugur sau de dovleac.

Pe lângă sucurile din legume, pacienților cu afecțiuni hepatice li se recomandă să se hidrateze cu unul-doi litri de apă, în fiecare zi, cu supe de legume,



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

dar și cu ceaiuri și infuzii cu rol hepatoprotector. Un aliat de nădejde al acestor pacienți îl reprezintă mierea și polenul, pe care le pot găsi sub formă de suplimente preparate în farmacii, dar mai degrabă pot fi cumpărate direct din plafar sau surse sigure, direct de la producători și amestecate acasă, în rețete recomandate de medicul curant.

Ce să mai eviți?

Ficatul are o capacitate uimitoare de a-și face treaba chiar și în timp ce este deteriorat, dar în cele din urmă, prea multe daune vor reduce funcția ficatului. Prin urmare, este în interesul tău să reduci expunerea la toxine, cum ar fi:

- **Medicamente inutile:** Chiar dacă medicamentele sunt benefice, ele sunt totuși substanțe chimice toxice care trebuie procesate de ficat. Este important să urmezi sfatul medicului și să iei medicamentele de care ai nevoie (conform instrucțiunilor) și să le eviți pe cele de care nu ai. Consultă medicul înainte de a lua orice medicament nou.
 - **Pesticide și erbicide:** Deși acestea pot fi absorbite prin piele, acestea sunt toxine procesate în cele din urmă de ficat. Alege produse BIO, care nu au fost tratate cu astfel de substanțe.
 - **Produse chimice pentru uz casnic:** folosim produse chimice zilnic, uneori fără să ne gândim la riscuri. Persoanele cu hepatită cronică ar trebui să aibă o precauție suplimentară pentru a reduce expunerea la acestea prin vapori, ingestie și absorbție a pielii.
 - **Produse din tutun:** Studiile au constatat că există un efect interactiv între fumatul de țigări și diferite tipuri de hepatită. Din acest motiv, fumatul nu este recomandat dacă ai fost diagnosticat cu hepatită.
 - **Alcoolul:** consumul de alcool provoacă un stres crescut asupra ficatului și te poate expune unui risc mai mare de afectare a acestuia. Dacă ai hepatită, experții te sfătuiesc să eviți alcoolul.
 - **Droguri recreaționale:** utilizarea drogurilor recreaționale îți poate afecta semnificativ nivelul de energie și sănătatea în general. Ca atare, acestea ar trebui evitate în totalitate.



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI



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
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
Manager proiect,
Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN
Email: proiecte.europene@umfiasi.ro



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI