

MALATTIE DEL FEGATO O EPATOPATIE CRONICHE



Il fegato può essere colpito da malattie di origine infettiva, auto-immuni o causate da eccessi nel consumo di alcool o cibo. Indipendentemente dalla causa, la dieta svolge un ruolo fondamentale nel bloccare l'avanzamento delle malattie epatiche. Il fegato è l'organo deputato al metabolismo dei nutrienti introdotti con l'alimentazione, pertanto la dieta in questi pazienti deve essere mirata a non appesantire ulteriormente il lavoro di questo organo. Accanto a una dieta specificatamente epatoprotettiva, è importante seguire un regime dietetico mirato al controllo del peso corporeo.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta in genere **Verdura/ortaggi** sia crudi che cotti **Legumi** ceci, piselli, fagioli, lenticchie **Carne** manzo, vitello, vitellone, pollo e tacchino cotta ai ferri o alla griglia, eliminando il grasso prima della cottura **Pesce** pesce fresco, cotto preferibilmente al vapore, bollito, alla griglia **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte scremato, yogurt magro, preferibilmente con fermenti lattici **Cereali** pane, pasta, riso, fette biscottate, zuppe e minestre da cereali integrali **Condimenti** sugo di pomodoro non elaborato, poco cotto e condito solo con olio EVO, erbe aromatiche e spezie **Bevande** thè, tisane, bere molta acqua oligominerale.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Verdura/ortaggi** patate **Carne** prosciutto crudo, bresaola e speck, comunque privati del grasso visibile **Uova** sode o alla coque **Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi, preferire ricotta e stracchino light **Dolci e snack**

gelati di frutta, marmellate, grissini, biscotti e prodotti da forno a basso contenuto di grassi, zucchero, miele **Bevande** caffè.

ALIMENTI VIETATI

Verdura/ortaggi funghi **Carne** interiora, frattaglie e cacciagione, paté di fegato e di carne, salame, mortadella, prosciutto cotto, salsiccia, carne di maiale **Pesce** frutti di mare e crostacei **Uova** frittate e pietanze a base di uova **Dolci e snack** cioccolato, dolciumi, soprattutto se a base di creme, gelato alle creme **Condimenti** frittiture, oli vegetali ad esclusione di due cucchiaini al giorno di EVO, maionese, ketchup, senape, salsa barbecue, condimenti e pietanze già pronti, preparazioni sott'olio, burro, lardo, strutto, panna, sale da cucina e pepe **Bevande** qualsiasi alcolico.