



Regim alimentar pentru persoanele cu deficit de G6PD

Alimente și substanțe interzise pentru persoanele cu deficit de G6PD

1. Leguminoase și fasole:

- **Fasolea fava** (bob): Este cel mai cunoscut declanșator. Conține vicină și convicină, substanțe care pot provoca hemoliză.
- **Alte leguminoase:** Năut, linte, mazăre, fasole roșie. Deși nu sunt la fel de periculoase ca fasolea fava, unele persoane pot fi sensibile și la acestea.

2. Produse care conțin mentol sau mentă

- Guma de mestecat, pastilele pentru gât, uleiul esențial de mentă, anumite ceaiuri.

3. Alimente și băuturi procesate cu aditivi

- Evită produsele care conțin **coloranți artificiali** (ex: tartrazină - E102).
- **Conservanți** precum benzoatul de sodiu, sulfiți (prezenți în fructe uscate, vin și oțet).

4. Soia și produsele din soia

- Lapte de soia, tofu, sos de soia. Unele studii arată că proteinele din soia pot crește stresul oxidativ.

5. Fructe cu potențial oxidativ ridicat

- Dure, rodii, afine negre (consumate în cantități mari).

6. Alcool în exces

- Consumul excesiv de alcool poate agrava stresul oxidativ în organism.

Medicamente și substanțe interzise

1. Medicamente anti-malarie:

- Primachina, clorochina.

2. Antibiotice:

- Sulfametoxazol, cotrimoxazol (Biseptol), nitrofurantoină.

3. Analgezice și antipiretice:

- Aspirină în doze mari, fenacetină.

4. Vitamine în exces:

- Doze mari de **vitamina C** (>1000 mg pe zi) pot declanșa hemoliză.



Alimente recomandate pentru persoanele cu deficit de G6PD

Proteine sănătoase

- **Carne albă** (pui, curcan); **Pește**: somon, sardine, macrou; **Ouă**; **Carne slabă de vită** (în cantități moderate)

Legume și verdețuri

- **Legume verzi**: spanac (în cantități moderate), broccoli, castraveți, dovlecel; **Rădăcinoase**: morcovi, cartofi dulci, sfeclă roșie; **Varietăți de salate**: rucola, salată verde

Fruite cu conținut redus de acid ascorbic

- Mere, pere, banane, pepene verde, caise
- Evită consumul exagerat de citrice (portocale, lămâi).

Grăsimi sănătoase

- **Ulei de măsline extravirgin**
- **Avocado**
- **Semințe și nuci**: nuci, migdale, semințe de dovleac (în cantități moderate)

Cereale integrale

- Orez brun, quinoa, fulgi de ovăz, hrișcă

Produse lactate

- Lapte, iaurt, brânză proaspătă (fără conservanți sau aditivi)

Recomandări generale pentru un stil de viață sănătos

1. **Hidratare adecvată**: Bea cel puțin 2 litri de apă pe zi pentru a susține detoxifierea naturală a organismului.
2. **Gătirea alimentelor**: Încearcă să gătești acasă folosind ingrediente proaspete. Evită alimentele procesate și fast-food-ul.
3. **Evita expunerea la stres oxidativ**:
 - Expunerea prelungită la căldură excesivă, fumul de țigară și poluanți poate afecta persoanele cu deficit de G6PD.
4. **Evită suplimentele alimentare nesigure**:
 - Consultă întotdeauna medicul înainte de a lua orice supliment, inclusiv multivitamine.
5. **Exercițiu fizic moderat**:
 - Practică exerciții fizice regulate (mers pe jos, înot, yoga) pentru a-ți menține sănătatea generală, dar evită activitățile care pot cauza epuizare extremă.



Exemplu de plan alimentar săptămânal

Luni

- **Mic dejun:** Fulgi de ovăz cu lapte de migdale, banane feliate și migdale.
- **Prânz:** Piept de pui la grătar cu broccoli și quinoa.
- **Cină:** Somon la cuptor cu cartofi dulci și salată verde.

Marti

- **Mic dejun:** Smoothie cu iaurt grecesc, spanac, măr verde și semințe de in.
- **Prânz:** Salată cu avocado, ou fiert și semințe de floarea-soarelui.
- **Cină:** Tocană de legume cu orez brun.

Miercuri

- **Mic dejun:** Omletă cu legume (ardei, dovlecel) și o felie de pâine integrală.
- **Prânz:** Supă cremă de morcovi și ghimbir.
- **Cină:** Pește alb la grătar cu legume coapte.

Joi

- **Mic dejun:** Budincă de chia cu lapte de cocos, fulgi de migdale și fructe de pădure.
- **Prânz:** File de curcan la grătar cu salată de varză roșie, morcovi și mere, stropită cu ulei de măsline și oțet de mere.
- **Cină:** Supă minestrone cu legume (dovlecel, roșii, morcovi) și paste integrale.

Vineri

- **Mic dejun:** Tartine cu pâine integrală, pastă de avocado, ou poșat și roșii cherry.
- **Prânz:** Tocăniță de pește alb (cod sau păstrăv) cu roșii, ardei, măsline și orez basmati.
- **Cină:** Salată de năut (în cantitate moderată) cu legume proaspete (castraveți, roșii, ceapă roșie) și un dressing de lămâie.

Sâmbătă

- **Mic dejun:** Smoothie bowl cu iaurt grecesc, fulgi de ovăz, felii de kiwi și semințe de dovleac.
- **Prânz:** Friptură de vită slabă cu piure de cartofi dulci și sparanghel la abur.
- **Cină:** Salată caldă de quinoa cu legume la cuptor (ardei, dovlecel, vinete) și brânză feta.

Duminică

- **Mic dejun:** Clătite din făină integrală, servite cu miere și felii de căpșuni.
- **Prânz:** Piept de pui la cuptor cu garnitură de orez sălbatic și salată de rucola, parmezan și nuci.
- **Cină:** Supă de linte roșie (cantitate moderată) cu condimente ușoare (turmeric, chimen) și pâine integrală prăjită.



Gustări sănătoase (pentru între mese)

- Feliile de măr cu unt de migdale (fără zahăr adăugat).
- Morcovi baby cu hummus (din năut în cantitate moderată).
- Un pumn de nuci crude (nuci, migdale, caju).
- Feliile de castravete cu brânză cottage.
- Batoane de legume (ardei, țelină) cu pastă de avocado.
- Un iaurt grecesc simplu cu o linguriță de miere și scorțișoară.

Băuturi recomandate

- Apă plată (ideal 2-3 litri pe zi).
- Ceaiuri din plante (mușețel, mentă – cu precauție, ghimbir).
- Smoothie-uri verzi (spanac, măr verde, castravete, lămâie).
- Apă infuzată cu felii de fructe (lămâie, lime, portocală).

Băuturi de evitat

- Alcool în exces.
- Băuturi carbogazoase, în special cele care conțin coloranți artificiali.
- Sucuri de fructe cu aditivi și zahăr adăugat.