



Regim alimentar pentru afecțiune hepatică (hepatită, ficat gras, inflamație hepatică)

Alimente permise:

- **Proteine slabe și ușor de digerat:**
 - **Carne slabă:** pui, curcan, vită slabă, fără piele, gătită prin fierbere, la abur sau la cuptor.
 - **Pește slab:** cod, păstrăv, merluciu, preparat la abur sau la cuptor.
 - **Leguminoase:** linte, năut, fasole verde, în cantități moderate și bine gătite.
 - **Ouă:** albuș fiert; gălbenușul cu moderație (1-2 ouă pe săptămână), evitând prăjirea
- **Lactate degresate:** Lapte degresat, iaurt simplu, brânză de vaci slabă, urdă.
- **Legume și fructe bogate în antioxidanți:**
 - **Legume:** morcovi, dovlecei, spanac, sfeclă roșie, conopidă, broccoli, gătite la abur sau fierte.
 - **Fructe:** mere, pere, fructe de pădure, citrice, pepene, consumate proaspete sau sub formă de compot fără zahăr adăugat.
- **Cereale integrale și carbohidrați complecși:** Pâine integrală, orez brun, fulgi de ovăz, quinoa, paste integrale.
- **Grăsimi sănătoase în cantități moderate:** Ulei de măsline extravirgin, avocado, nuci și semințe (în cantități mici și bine mărunțite).
- **Băuturi:** Apă plată, ceaiuri din plante (mușețel, sunătoare), sucuri naturale diluate, fără zahăr adăugat.



Alimente de evitat:

- **Alcoolul:** Strict interzis, deoarece este toxic pentru ficat.
- **Alimente bogate în grăsimi saturate și trans:** Carne grasă (porc, miel), mezeluri, produse de patiserie, prăjeli, margarină.
- **Alimente procesate și fast-food:** Conserve, semipreparate, snacks-uri sărate, alimente cu aditivi și conservanți.
- **Zaharuri rafinate și dulciuri concentrate:** Băuturi carbogazoase, sucuri îndulcite, bomboane, prăjituri cu cremă.
- **Sare în exces:** Evitați alimentele sărate și adăugarea excesivă de sare în mâncare.
- **Alimente greu digerabile:** Leguminoase uscate (fasole, mazăre uscată), varză, ciuperci, alimente prăjite sau afumate



Sfaturi practice pentru părinți

- **Mese regulate:** Oferiți 4-5 mese mici pe zi pentru a nu suprasolicita ficatul.
- **Hidratare adecvată:** Asigurați un aport suficient de lichide, în special apă plată.
- **Activitate fizică moderată:** Încurajați mișcarea zilnică adaptată vârstei și stării copilului.
- **Monitorizare medicală:** Mențineți legătura cu medicul curant pentru ajustarea regimului alimentar în funcție de evoluția bolii