

Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore
amb. 0436890344 cellulare 330537056 molfettamassimiliano@gmail.com

DIETE PER EPATOPATICI

EPATITI ACUTE E CRONICHE

Alimenti permessi nella dieta quotidiana

Prosciutto crudo o cotto, purché magro e poco salato.
Riso o pasta, condita con olio extra vergine di oliva o sugo di pomodoro poco condito e poco cotto.
Carni magre cotte preferibilmente arrosto o alla griglia (manzo, vitello e coniglio).
Pesci magri preferibilmente lessati (sogliola, nasello, trota).
Verdure e legumi, preferibilmente cotti e conditi con olio e limone; le patate solo se lessate.
Latte e yogurt magri e i formaggi magri (esempi: mozzarella, scamorza, ricotta di latte vaccino, quattirolo).
Tutta la frutta fresca matura.
I dolci da forno tipo crostate, le marmellate, il miele e le gelatine di frutta.

Alimenti permessi con moderazione (1 - 2 volte la settimana)

Brodo di carne sgrassato. Carne di maiale magro ai ferri o arrostita, trippa lessata.
Formaggi tipo caciotte, grana o parmigiano-reggiano, provolone.
Uova, purché fresche, crude (per es. lo zabaione) oppure sode. Caffè leggero. Cioccolato e gelati in genere.
Grissini, crackers e fette biscottate a basso contenuto di grassi.

Alimenti da escludere:

Tutti gli antipasti molto grassi o molto conditi.
Pasta ripiena come tortellini, ravioli, ecc.
Carni grasse (anatra, oca, maiale grasso, gallina, agnello), assolutamente controindicati sono il cervello e le interiora. Condimenti grassi quali burro e margarina, specie se cotti, spezie quali senape, mostarda, salse piccanti ed estratti concentrati di brodo.
Cavolfiore, cavoli, melanzane, piselli, fave, peperoni, ravanelli e tutti i tipi di funghi.
Pesci grassi (cefali, sardine), vongole, ostriche e caviale.
Uova in frittata, al burro, con salse piccanti o maionese.
Frutta secca, specie quella oleosa (mandorle, noci, arachidi e nocciole).
Dolci di pasticceria, bibite gassate, vino, birra, liquori e aperitivi, tè e caffè forti.

CONSIGLI PER IL PAZIENTE EPATOPATICO

Il fegato sano tollera in pratica quasi tutte le sostanze alimentari. Dannosi sono invece le aggressioni chimiche dovute all' assunzione di alcuni farmaci, l' alcool, ed un eccesso di grassi. Si instaurano quindi delle patologie a carico del fegato, che possono essere di differente gravità.

LIEVE PATOLOGIA EPATICA

La dieta in questo caso sarà limitata alla riduzione degli alcolici e dei grassi.

EPATITE ACUTA

Provocata da virus, da eccesso di alcool, da farmaci, con frequente mancanza di appetito.
E' raccomandata l' astensione assoluta dall' alcool;
la dieta fornirà proteine ben digeribili in quantità di 1,2-2g/Kg di peso teorico, di grassi (anche il burro), in quantità di 0,5-0,8g/Kg di peso teorico; di glucidi (frutta zuccherata, gelatina di frutta, ecc.), in quantità sufficiente a raggiungere le 35/40 Kcal/Kg nell' adulto.

EPATITE A LENTA RISOLUZIONE (o cronica):

Nei primi 6 mesi da un' epatite acuta.

La dieta consiglia l'abolizione dell'alcool.

EPATITE CRONICA ATTIVA

Consequente in genere ad una epatite acuta di tipo B o C, è caratterizzata da astenia (forte stanchezza).

La dieta tenderà ad eliminare l'astenia, a migliorare l'appetito ed a bloccare l'evoluzione del processo morboso con una alimentazione varia, ben digeribile, gradevole che prevede l'astensione dagli alcolici e del vino.

CIRROSI EPATICA

E' obbligatoria l'astensione del consumo di vino e alcool in genere. Non è necessario applicare una dieta troppo rigida, ma si dovranno fare delle esclusioni alimentari come i grassi animali cotti, carni grasse e insaccate, frattaglie, pesci grassi, formaggi fermentati e piccanti, frittiture, salse grasse, pasticceria. I pasti dovranno essere piccoli e frequenti.

In tutti i casi, la dieta se appropriata dal punto di vista qualitativo e quantitativo (calorico) fornirà gli elementi necessari non solo alle esigenze energetiche generali, ma anche alla rigenerazione delle cellule epatiche.

DIETA CONSIGLIABILE NELLE EPATITI ACUTE DI MODERATA GRAVITA'

Approssimativamente : gr. 110 proteine, gr. 440 carboidrati, gr. 50 grassi, Cal 2.500 .

Primo mattino: Succo di frutta con zucchero o glucosio

Prima colazione: Focchi d'avena o cereali con latte, o frutta cotta, o succhi di frutta. Due fettine di pane (anche tostato). Marmellata o miele. Tè o caffè leggero, con latte, zucchero se desiderato.

Verso le 11 (tarda mattina): Un bicchiere di succo di frutta o caffè con latte, zucchero se si vuole, un biscotto.

Pranzo: Una porzione di carne molto magra, pollame, pesce in bianco o affumicato. Un passato di verdura, o del cavolfiore, o del pomodoro pelato, o delle punte di asparagi. Patate. Schiacciata di cereali con latte. Frutta fresca, cotta o sciroppata.

Verso le 17 (merenda): Due fettine di pane, anche tostato, o biscotti fatti in casa. Marmellata, gelatina di frutta o miele. Tè con latte, zucchero se desiderato.

Cena: Una porzione di carne o pesce come a pranzo.

Passato di verdura, se desiderato, due fettine di pane (anche tostato). Marmellata, gelatina di frutta o miele.

Tè o caffè con latte, zucchero se desiderato.

Prima di coricarsi: poco latte oppure un succo di frutta con zucchero o glucosio.

NB : razione giornaliera : latte fresco intero da usarsi nel tè, 300cc; latte scremato in polvere gr.60 in 600cc; burro o margarina gr.15; zucchero gr.60 o più se desiderato.