

Zalecenia żywieniowe w stłuszczeniu wątroby

- należy spożywać dziennie 5-6 posiłków o małej objętości, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec, słonina, tłuste mięso, tłuste wędliny), można je zastąpić w diecie tłuszczami roślinnymi (margaryna, różnego rodzaju oleje roślinne, oliwa)
- należy ograniczyć słodzenie napojów (np. herbata, kawa) oraz spożycie słodyczy (czekolady, cukierki czekoladowe i owocowe, ciasta, ciasteczka, batoniki), a także kontrolować ilość spożywanych owoców, ich ilość nie powinna być większa niż 200 g w ciągu dnia (taka porcja to np.: brzoskwinia i mandarynka, jabłko i kiwi, grejpfrut)
- należy wybierać produkty o mniejszej zawartości tłuszczu (chude części mięsa - kurczak bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, chude mięso wieprzowe), widoczne kawałki tłuszczu należy odcinać; należy wykluczyć parówki, podroby, konserwy mięsne
- należy unikać produktów wzdymających takich jak: groch, fasola, kapusta, cebula, brokuły, czereśnie, śliwki, gruszki
- bezwzględny zakaz picia napojów alkoholowych
- należy ograniczyć picie kawy i herbaty, zwłaszcza mocnych naparów