

Zalecenia żywieniowe w zapaleniach wątroby

- 5 - 6 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- spożywane posiłki powinny być małe objętościowo i podawane w temperaturze około 40 st. C (dania na ciepło)
- należy zrezygnować ze wszystkich gatunków alkoholu (to znaczy: wódki, nalewki, likiery, wina, piwa)
- przygotowywane potrawy powinny być łatwostrawne, dlatego smażenie należy zastąpić pieczeniem w folii, w rękawie, gotowaniem, gotowaniem na parze, duszeniem bez wcześniejszego obsmażania, grillowaniem bez dodatku tłuszczu
- 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 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
- w diecie powinny znaleźć się mleko (1,5%) i produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy ser twarogowy)
- należy ograniczyć słodzenie napojów (np. herbata, kawa) oraz spożycie słodczy (czekolady, cukierki czekoladowe i owocowe, ciasta, ciasteczka, batoniki)
- mocne napary kawy i herbaty powinny być wyeliminowane