



Cirrosi

La dieta

Il fegato svolge una serie di funzioni legate alla nutrizione e la dieta delle persone con cirrosi epatica deve sopperire, per quanto possibile, alle seguenti funzioni sopresse dalla malattia:

- **Deposito di nutrienti** (glicogeno, ferro, vitamine B12, A, D, E, K);
- **Ruolo nei processi di disintossicazione e ruolo immunitario;**
- **Produzione e distribuzione di energia** (elabora le sostanze alimentari e ne produce di nuove per sopperire a specifiche esigenze dell'organismo);
- **Sintesi e trasporto** (sintesi di proteine plasmatiche e trasporto di specifici ormoni e nutrienti);
- **Regolazione metabolica** (produzione di ormoni);
- **Autoriparazione;**
- **Sintesi di proteine necessarie al processo di coagulazione del sangue.**

Fino a che la malattia è in compenso metabolico, la dieta non si discosta particolarmente da quella prevista per una sana alimentazione quotidiana e dovrà essere ricca di frutta fresca, ortaggi e cereali.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
zuccheri semplici (marmellate, dolciumi, gelati, cioccolata)	alcol
formaggi , preferendo quelli a ridotto tenore in grassi	grassi idrogenati (trans) presenti nelle margarine e in molti prodotti preparati industrialmente e piatti pronti
grassi (saturi) di origine animale (burro, strutto, pancetta, salumi, carni grasse, formaggi, insaccati, lardo), dando preferenza all'olio extravergine di oliva	
sale da cucina	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.