



# Alcolismo e mal di fegato

## La dieta

Una dieta sana ed equilibrata è la cura fondamentale per un alcolista. Va calcolato un piano alimentare adatto allo stato generale del paziente e alle sue misure dello stato nutrizionale.

In linea generale sono da evitare:

- Tutti gli alimenti ricchi di coloranti, conservanti e grassi saturi (fast food, snack, merendine di produzione industriale, alimenti inscatolati e precucinati);
- Bevande gasate, dolcificate o contenenti energizzanti non meglio dichiarati in etichetta;
- Alcolici e caffeina.

Alimenti consigliati	Alimenti da ridurre o evitare
<b>frutta fresca e verdura</b> in abbondanza (ricche di fibre, antiossidanti e minerali)	<b>abolire il consumo di alcolici</b>
<b>ortaggi e cibi amari</b> , come tarassaco, carciofo, cardo mariano, senape, lattuga romana e broccoli (aiutano a pulire il fegato)	evitare <b>gli alimenti ricchi di grassi saturi e i condimenti di natura animale</b> , come insaccati, salsicce, salumi, pancette, burro, strutto, panna, formaggi fermentati, latte intero e uova (tuorlo)
<b>riso, pasta e pane integrali</b>	evitare le <b>cotture prolungate ad alta temperatura</b> (fritti unti e soffritti e brasati o bolliti)
<b>carni magre bianche e carni di pesce</b> cotte al vapore	evitare <b>cibi ricchi di conservanti e troppo salati</b> (nitriti presenti nei salumi e nelle carni conservate, dadi da brodo, salse a base di soia)
<b>latte scremato, yogurt magro e formaggi freschi</b> (ricotta magra)	limitare <b>lo zucchero, il riso bianco, le torte, i dolci, la cioccolata</b>
	moderare il consumo di <b>caffè</b>



COUNSELLING

**Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.**

## Stile di vita

È consigliato:

- ridurre le porzioni e frazionare il menù giornaliero in 3 pasti principali e 2 o 3 spuntini leggeri;
- quando si cucina meglio eseguire cotture brevi e al posto del sale meglio aggiungere aromi naturali (cipolla, aglio, erbe aromatiche);
- bere molta acqua (da 2 a 3 litri al giorno) poiché aiuta i reni ad espellere le tossine trasformate dal fegato;
- condurre uno stile di vita regolato e tenere sotto controllo le funzioni del fegato consultando un professionista e sottoponendosi agli esami di laboratorio consigliati periodicamente;
- fare attività fisica quotidiana in base ai consigli di un professionista.