



# VIVER BEM

## Unimed Varginha



### ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ESTEATOSE HEPÁTICA

**Unimed**   
Varginha

# ORIENTAÇÃO NUTRICIONAIS ESTEATOSE HEPÁTICA

## O QUE É ESTEATOSE HEPÁTICA?

Esteatose Hepática é o termo usado para descrever o excesso de gordura no fígado.

Essa pode ocorrer em homens e mulheres, em todas as idades, incluindo as crianças e adolescentes. Também preocupante é a associação da esteatose, quando não controlada, com a maior frequência de diabetes e hipertensão arterial e com o maior risco de doenças cardiovasculares.

Na maior parte dos casos, a esteatose não tem sintomas. Fadiga e algum desconforto inespecífico ou dor leve na parte superior direita do abdome são eventualmente relatados.



## COMO PREVINIR A ESTEATOSE HEPÁTICA?



Pratique atividade física, tenha uma vida mais plena e invista na qualidade do seu sono

Restringir o consumo de alimentos gordurosos e frituras em geral



Controle o consumo de temperos prontos ou industrializados (vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, molho tártaro)

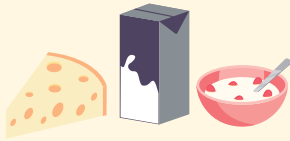
Controle o consumo de carboidratos e massas (pães, bolos, produtos de padaria, bolachas, macarrão, arroz...)  
Se for consumir, opte pelos carboidratos integrais





Restringir o consumo de doces de qualquer tipo e o uso de açúcar

Não consumir bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos da caixinha, concentrados ou de saquinho



Se for consumir leite ou derivados (queijos, iogurtes, requeijão..), consuma as opções desnatados ou zero gordura

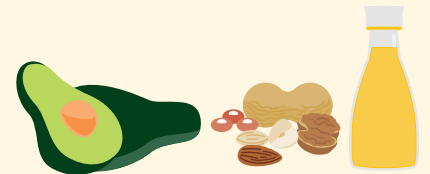
Aumente consideravelmente o seu consumo de fibras (frutas, verduras, legumes, sementes, cereais, grãos, farinhas e farelos...) Além de serem umas das principais formas de tratamento dieto-terápico, também são ricas em antioxidantes (substâncias que combatem radicais livres e diminuem o processo inflamatório)



Invista em sucos naturais associando frutas + verduras + sementes. Exemplo: suco de abacaxi + laranja + couve + hortelã + gengibre)

Invista em fontes de gorduras boas: azeite, oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim, amêndoas) e abacate.

**OBS: consumir em quantidades estritamente moderadas**



A suplementação de ômega 3 pode ser um aliado na redução da esteatose hepática. Mantenha o peso adequado

## VIVER BEM

Rua Thomaz Silva, 105 - Jardim Petrópolis

Varginha - MG

Tel. : (35) 3606-0251

[www.unimedvarginha.coop.br](http://www.unimedvarginha.coop.br)

**Unimed**   
Varginha