

Epatopatie

In caso di epatopatie la restrizione deve essere valutata in base alle condizioni. Nei casi più lievi basterà un'attenzione limitata; nei casi più importanti sarà indispensabile la massima aderenza alle indicazioni.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte intero e formaggi stagionati;
pane e pasta: pane tostato, pasta e riso elaborati o riccamente conditi;
carne: selvaggina e carni grasse in genere;
pesce: pesci grassi e mitili,
salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;
uova: evitare quelle fritte;
verdure: nessuna limitazione, preferire quelle cotte;
frutta: cachi, fichi, banane, uva, frutta secca;
condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;
bevande: alcolici di ogni genere, tè e caffè forti;
dolci: dolci di pasticceria, gelati e cioccolata;

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: formaggi freschi non fermentati; latte e yogurt magri;
pane e pasta: pane tostato, pasta e riso poco conditi;
carne: preferibile quella bianca ai ferri;
pesce: fresco;
salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;
uova: con moderazione;
verdure: preferibilmente cotte e passate;
frutta: fresca e ben matura;
condimenti: olio d'oliva o extravergine con moderazione;
bevande: acqua naturale;