

ESTEATOSE HEPÁTICA



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
coop

ENTENDENDO A ESTEATOSE HEPÁTICA

Será que existe alguma forma não-medicamentosa para tratar?

1- O que é?

A doença hepática gordurosa não alcoólica, esteatose hepática, é uma doença do fígado caracterizada por acúmulo de gorduras, não associada ao consumo de álcool. O desenvolvimento desta condição está fortemente associado ao consumo excessivo de carboidrato, obesidade e frequentemente acompanhada por síndrome metabólica e resistência à insulina.



IMPORTANTE: É comum que se tenha uma boa evolução do quadro quando tratado, com baixo risco de desenvolvimento de uma doença hepática mais grave.

2- COMO DIAGNOSTICAR?

O diagnóstico é feito pelo médico de referência, a partir de exames e avaliação complementar.


3- E PARA TRATAR?

Um dos tratamentos mais importantes na esteatose hepática é avaliar e tratar doenças e fatores associados que podem ser até o motivo da origem desse quadro, como:

- Má alimentação;
- Diabetes;
- Obesidade;
- Dislipidemia.

A perda de peso é essencial neste tratamento, mas essa perda deve ser gradual e lenta para que não resulte em uma piora e lesões no fígado. Longas horas sem comer também devem ser evitadas.

Além da prática regular de exercícios, **a dieta envolvida deve ser equilibrada nutricionalmente** e, para alguns casos, com restrição calórica, redução no consumo de gorduras saturadas, trans e colesterol, além de carboidratos simples (doces e demais alimentos açucarados). Inclua mais frutas, verduras e legumes na rotina alimentar, para auxiliar no tratamento não medicamentoso.



ESTRATÉGIAS ESSENCIAIS PARA CONTROLE DA ESTEATOSE HEPÁTICA

Estimular:

- Ingestão de pelo menos 3 frutas e verduras ao dia;
- Consumo de carnes magras, aves e peixes;
- Ingestão de pelo menos um tipo de grão ao dia (milho, soja, ervilha, grão-de-bico);
- Consumo de castanhas;
- Alimentos ricos em fibras (Frutas, verduras, legumes e cereais integrais).



ESTRATÉGIAS ESSENCIAIS PARA CONTROLE DA ESTEATOSE HEPÁTICA

Evitar:

- Queijos amarelos, bacon, peles de frango, carne suína, chocolate, manteiga e margarina;
- Cereais refinados, como arroz branco, macarrão branco, pão branco etc;
- Os ricos em açúcar, como biscoitos, sorvetes, doces em calda, sucos industrializados etc;
- Alimentos industrializados, como macarrão instantâneo, molhos prontos, fast food etc;
- Embutidos, como presunto, peito de peru, salsicha, mortadela, lombo, linguiça etc.



ESPAÇO SINTA-SE BEM

Diretoria Técnica

Leonardo Porto Sebba

Médico Cirurgião do Aparelho Digestivo

CRM 7610-GO RQE 3768

Espaço Sinta-se Bem - Programa de Atenção à Saúde

Rua 15-A, nº 212 - 74070-080, Setor Aeroporto, Goiânia-GO

Telefone Nutrição Suplementar: (62) 3524-6820

Telefone Nutrição Setpas: (62) 3524-6836

WhatsApp: (62) 3524-6836

E-mail: recepcao.setpas@unimedgoiania.coop.br

www.unimedgoiania.coop.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

