

dott. Giorgio FABBRIO
Biologo - Nutrizionista



Consigli su una sana alimentazione per trapiantati di fegato e non solo



**Associazione Trapiantati di Fegato
VERONA**

Nutrirsi è un bisogno ma anche un piacere. Non mangiamo solo per sopravvivere. Gustare ed apprezzare il cibo che mangiamo è indispensabile, ma mangiare in modo sano è ancora più importante.

É sano mangiare tranquilli circondati dei propri cari e dagli amici più intimi senza la distrazione della televisione o del cellulare.

É sano scegliere i cibi, i condimenti, la cottura più adatti.

É sano andare alla ricerca di cibo bio e del mercatino a chilometri zero.

Tutto ciò implica però impegno, tempo, ma soprattutto conoscenza.

Solo attraverso la conoscenza siamo in grado di appropriarci degli strumenti necessari ad una sana alimentazione e quindi a uno stile di vita migliore.

L'argomento più frequente di conversazione fra i pazienti trapiantati in attesa di controllo e fra coloro che sono in attesa di trapianto, riguarda le abitudini alimentari. Ciascuno di noi ha la propria opinione, è convinto che il cibo A sia perfetto e il cibo B proibito, che questa e non quella sia la maniera più appropriata per cucinare. Nella vita di tutti i giorni è fondamentale una corretta alimentazione e, per noi trapiantati, lo è ancora di più. Perciò è indispensabile trovare il tempo per informarsi sulla correttezza delle nostre scelte in campo alimentare.

E così, come Associazione, ci adoperiamo per aiutare i nostri soci in tale compito.

Abbiamo la fortuna di avere, fra di noi trapiantati del centro di Verona, un esperto biologo nutrizionista, il dottor Giorgio Fabbro, il quale si è prestato ad illustrare ai partecipanti alla recente "Festa in Famiglia" alcune regole fondamentali per tenere un giusto comportamento a tavola.


Da anni proponiamo, ed è tuttora disponibile, un volumetto edito dall'associazione trapiantati di Pisa, dedicato alla alimentazione post-trapianto.

Ora, grazie alla professionalità del dottor Fabbro, proponiamo anche quanto egli ci ha illustrato durante la sua conferenza.

Ringraziamo l'autore per la disponibilità e ci auguriamo che l'opuscolo sia per tutti noi un valido aiuto ed uno stimolo per mantenersi in ottima salute.

Il presidente dell'Associazione

Gianfranco Guadin

The background of the slide features a soft-focus image of green leaves and a white dove in flight, symbolizing peace and health. The text is centered and reads:

“La SALUTE è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità”

Organizzazione Mondiale della Sanità

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

(MIPAAF - INRAN)

- 1. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- 2. I grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- 3. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- 4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- 5. Il sale? Meglio poco**
- 6. Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata**
- 7. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- 8. Varia spesso le tue scelte a tavola**

L'organismo è una macchina biochimica che consuma carburante



Anche se a riposo, il corpo umano impiega comunque energia per il funzionamento di organi ed apparati, per il mantenimento della temperatura corporea, per il continuo ricambio delle cellule Che si rinnovano (pelle, sangue, intestino)

L'energia necessaria si ricava dagli alimenti

LE SOSTANZE NUTRITIVE

sono divise in 3 gruppi fondamentali

- **ZUCCHERI o CARBOIDRATI** (funzione energetica)
- **PROTEINE o PROTIDI** (funzione plastica)
- **LIPIDI O GRASSI** (funzione energetica e plastica)

Anche **ACQUA, SALI MINERALI, VITAMINE e OLIGOELEMENTI**

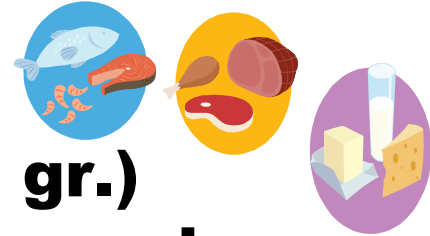
sono indispensabili per la vita: pur non fornendo energia essi sono

utilizzati per un corretto funzionamento di tutto l'organismo

GLI ALIMENTI CONTENGONO:

❖ **PROTEINE** (liberano 4 cal. al gr.)

Pane, pesce, legumi, latte, formaggio, uova;



❖ **GLUCIDI/CARBOIDRATI** (liberano 4 cal. al gr.)

Pane, pasta, riso, mais, orzo, patate;



❖ **GRASSI** (liberano 9 calorie al gr.)

Olio, burro, margarina, panna, lardo



❖ **VITAMINE, SALI MINERALI E FIBRE**

Frutta, ortaggi, legumi freschi



LE PROTEINE

Le proteine servono per **ricostruire** le cellule e i tessuti dell'organismo e per **fabbricare** sostanze importantissime (enzimi, ormoni, anticorpi ecc..).

I "materiali da costruzione" per questa intensa attività sono gli **amminoacidi, sono 20**, che compongono le proteine alimentari e che l'organismo utilizza - ricombinandoli tra loro in modo diverso - per costruirsi le proteine di cui ha bisogno.

Alcuni di questi amminoacidi (detti "essenziali" e presenti soprattutto nelle proteine animali) sono di particolare importanza perché l'organismo non è in grado di produrli da sé e deve necessariamente procurarseli con i cibi.

Le proteine rappresentano anche una fonte di energia (4 cal/grammo).



GLI ZUCCHERI

(Glucidi o Carboidrati)

Forniscono energia di rapida utilizzazione e assicurano al nostro corpo il 50%- 60% dell'energia giornaliera: di questa energia solo il 10-12% dovrebbe provenire da zuccheri semplici (come il saccarosio, che è lo zucchero da cucina, o il fruttosio contenuto nella frutta), ma il maggiore apporto di glucidi nella dieta dovrebbe provenire dagli zuccheri complessi (essenzialmente amido) di cui sono ricchi pane, pasta, legumi e patate. Gli zuccheri introdotti in eccesso vengono inizialmente immagazzinati nel fegato da dove possono essere facilmente riutilizzati in caso di necessità. Esaurita la capacità di accumulo, vengono trasformati in grassi e si depositano nel tessuto adiposo.

La Fibra alimentare (come cellulosa, pectina, lignina) fa parte di questo gruppo di sostanze; l'uomo non è capace di digerirla, ma svolge importanti funzioni nell'organismo, regolando la funzione intestinale, ritardando lo svuotamento gastrico e contribuendo a mantenere il senso di sazietà.



GLI ZUCCHERI

(Glucidi o Carboidrati)

I carboidrati complessi o amidi

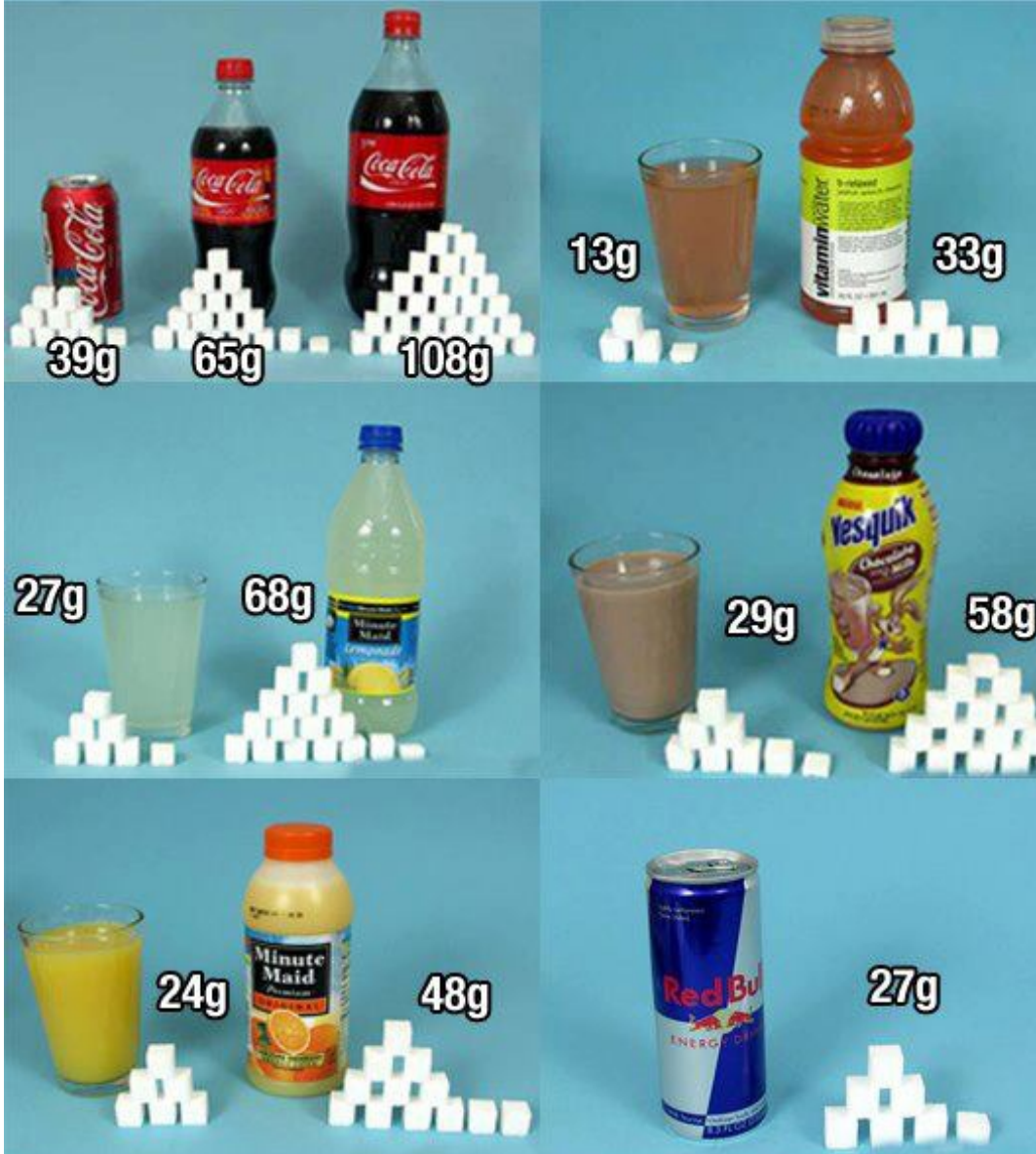
(MEGLIO SE INTEGRALI !!!)

Vengono digeriti più lentamente rispetto agli zuccheri semplici. Queste unità vengono scomposte in zuccheri semplici nel corso della digestione. **Questo processo di scomposizione fa sì che siano digeriti e assorbiti nell'organismo più lentamente, fornendo energia in modo prolungato**

Gli zuccheri forniscono ogni giorno all'organismo parte dell'energia di cui ha bisogno. Per mantenere costante l'afflusso di zuccheri nel sangue, è importante mangiare nei giusti orari e seguire una dieta equilibrata



Quanti zuccheri beviamo?



CONTENUTO DI ZUCCHERO AGGIUNTO

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 0 grammi | 13 grammi (pari a 12 cucchiaini o 10,6 bustine) | 30 grammi (pari a 12 cucchiaini o 6 bustine) | 35 grammi (pari a 12 cucchiaini o 7 bustine) | 27 grammi (pari a 9 cucchiaini o 5,4 bustine) |
|  |  |  |  |  |
| 13 grammi (pari a 12 cucchiaini o 6,7 bustine) | 10 grammi (pari a 10 cucchiaini o 6 bustine) | 10 grammi (pari a 10 cucchiaini o 4 bustine) | 12 grammi (pari a 12 cucchiaini o 4,8 bustine) | 4,8 grammi (pari a 3,4 cucchiaini o 0,9 bustine) |
|  |  |  |  | |
| 13 grammi (pari a 12 cucchiaini o 6,7 bustine) | 10 grammi (pari a 10 cucchiaini o 6 bustine) | 13 grammi (pari a 12 cucchiaini o 5,2 bustine) | 13 grammi (pari a 12 cucchiaini o 5,2 bustine) | |



Fibre solubili

- Le fibre di questo tipo rallentano il transito del cibo nell'apparato digerente e in questo modo inducono una sensazione di sazietà
- Esse inoltre rallentano l'assorbimento del glucosio (zucchero) nella circolazione e quindi favoriscono una maggiore uniformità dei livelli di zuccheri nel sangue nel corso della giornata
- Aiutano anche ad abbassare il colesterolo



Buone fonti:

Mele

Arance

Carote

Avena

Orzo

Fagioli

Fibre insolubili

- Le fibre di questo tipo attraversano l'apparato digerente conservando più o meno la loro forma iniziale
- Aiutano a stimolare il tratto digerente e l'intestino, apportando molti benefici, come un rischio ridotto di emorroidi e stitichezza



Verdure



Frumento



Granturco, Crusca di
riso e Cereali integrali

Buone fonti:

I GRASSI

I **grassi** (lipidi) sono una **fonte concentrata d'energia** di lenta utilizzazione (9 cal/gr) e veicolano le vitamine liposolubili (A, D, E, K), facilitandone l'assorbimento.

Nel corpo **garantiscono una riserva di energia**, agiscono come isolanti termici e proteggono gli organi interni.

Si consiglia di **privilegiare i grassi di origine vegetale**, limitando il consumo di quelli di origine **animale**, perché gli oli di oliva e di semi sono praticamente **privi di colesterolo** e ricchi di sostanze (gli acidi grassi insaturi) non solo benefiche, ma anche indispensabili per l'organismo che in alcuni casi non sa sintetizzarle e deve necessariamente rifornirsene con il cibo.



LE VITAMINE

Le vitamine sono **sostanze** prive di valore energetico ma indispensabili, anche se in piccole dosi, per lo svolgimento dei processi che rendono possibile la vita.

Le malattie da carenza di vitamine sono passate alla storia per aver distrutto eserciti e decimato gli equipaggi delle navi come lo scorbuto (carenza di vitamina C), la pellagra (carenza di vitamina PP), i beri-beri (carenza da vitamina B I).

Le vitamine si trovano sia negli alimenti vegetali che in quelli animali e vengono suddivise in due gruppi: quelle idrosolubili, come le vitamine del Gruppo B e la vitamina C, e quelle liposolubili come le vitamine A, D, E, K, F, che si trovano naturalmente disciolte nei grassi.



I SALI MINERALI

I **sali minerali**, presenti sia nei cibi vegetali sia in quelli animali, non forniscono energia, ma **svolgono nell'organismo importanti funzioni, partecipando a processi vitali:**

- ✓ il **Sodio** (Na) ed il Potassio (K) insieme al Cloro (Cl) ed al Calcio (Ca), mantengono i potenziali elettrici alla base della trasmissione di impulsi nervosi;
- ✓ il **Calcio** è poi coinvolto in molteplici funzioni, quali la mineralizzazione dell' osso, la coagulazione del sangue, la contrazione muscolare;
- ✓ il **Selenio** (Se) contribuisce alla protezione delle cellule dagli agenti ossidanti che ne provocano l'invecchiamento;
- ✓ il **Ferro** (Fe) è un essenziale costituente dell'emoglobina dei globuli rossi e della mioglobina, che nel muscolo capta l'ossigeno.

L'organismo li elimina e li rinnova in continuazione e, quindi, devono essere introdotti regolarmente con la dieta.

L'ACQUA

Circa l'80% del corpo di un bambino ed il 60-65% di quello di un adulto sono formati da acqua.

L'acqua è coinvolta in tutte le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, ed agisce anche come mezzo di trasporto dei nutrienti e come lubrificante.

La introduciamo sia con le bevande, che con i cibi e la perdiamo soprattutto con le urine, con la respirazione e con il sudore, che è fondamentale per il controllo della temperatura corporea.

Senza acqua si muore in pochissimi giorni proprio perché vengono bloccate tutte quelle **reazioni chimiche che sono alla base della vita** e che soltanto in presenza di acqua avvengono regolarmente.



GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

(MIPAAF – INRAN)

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

Per stare bene è necessario **introdurre con l'alimentazione **una certa quantità di grassi**, ma è altrettanto opportuno **non eccedere**, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli italiani.**

Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica).

Il sale? Meglio poco

In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta. Il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa e aumentare il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.

Un elevato consumo di sodio è inoltre associato a un rischio più elevato di tumori dello stomaco.

BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica.

A seconda delle concentrazioni che l'alcol raggiunge nel sangue si hanno i ben noti effetti sul sistema nervoso e sull'organismo in generale.

Nell'infanzia e nell'adolescenza occorre evitare del tutto l'uso di bevande alcoliche, per la non perfetta capacità di trasformare l'alcol.

ALCOOL

L'abuso di bevande alcoliche possono provocare diverse patologie acute e croniche come:

La cirrosi del fegato

Il diabete mellito,

Le malattie neuropsichiatriche

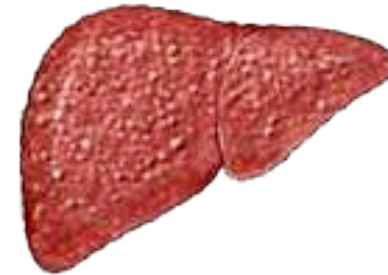
Problemi di salute materno-infantile

Malattie cardiovascolari

Tumori.



Fegato sano



Fegato malato

VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

Comportarsi in questo modo significa non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici, ma anche soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori.

Variare opportunamente significa anche evitare possibili processi di accumulo di sostanze (additivi, conservanti coloranti ect.) potenzialmente nocive.

La suddivisione dei pasti

- ✓ **Colazione (15/20%) calorie giornaliere: latte, bevande veg, frutta, cereali, yogurt, dolci fatti in casa;**
- ✓ **Spuntino ipocalorico a metà mattina (5%): frutta, yogurt;**
- ✓ **Pranzo (35%): pasta, riso, cereali in chicco + verdure**
- ✓ **Pomeriggio (10%): gelato/frutta/dolce fatto in casa/snack sano**
- ✓ **Sera (30%): verdure + legumi/formaggio/pesce/uova/carne**



GLI ASSAGGI PERICOLOSI

Le Calorie Extra

| Alimenti | Calorie |
|---|----------------|
| Caramelle (6 g): | 24 |
| Olive (n3) | 35 |
| Cioccolatino (medio) | 57 |
| Spremuta di arancia | 70 |
| Cappuccino | 100 |
| Coca Cola (latt.330 cc) | 135 |
| Gassosa " | 135 |
| Briosce | 150 |
| Noccioline (20 g) | 150 |
| Tramezzino al prosciutto e formaggio | 210 |
| Panino con salame | 300 |

Confronto tra alcuni farinacei

| Alimenti | Calorie in 100 g |
|------------------|-------------------------|
| Crackers | 447 |
| Fette Biscottate | 410 |
| Grissini | 382 |
| Pane all'Olio | 364 |
| Pane comune | 277 |
| Pane integrale | 243 |
| Pasta all'uovo | 368 |
| Pasta comune | 361 |
| Riso | 361 |
| Semolino | 344 |

Errori alimentari nella popolazione italiana

- **Troppi grassi**
- **Troppi zuccheri (soprattutto zuccheri semplici)**
- **Poche proteine (soprattutto vegetali)**
- **Poche fibre**
- **Poca acqua**





CAUSE SOVRAPPESO/OBESITA'

ALIMENTAZIONE IPERCALORICA

Di tipo quantitativo:



consiste nell'ingerire una quantità eccessiva di cibo, a causa della incapacità di regolare e controllare il proprio appetito. In questo caso

anche seguendo una DIETA SANA un individuo finisce comunque con l'andare in sovrappeso

Di tipo qualitativo:



riguarda soggetti con appetito normale o addirittura scarso, ma comunque in sovrappeso a causa di una alimentazione sbagliata.

Gli errori più comuni riguardano la scelta di cibi ipercalorici come i grassi e i carboidrati dotati di scarsa sazietà,

un'alimentazione molto frequente e l'assunzione di inutili calorie

(caramelle, bevande zuccherate)

SCARSO MOVIMENTO GIORNALIERO

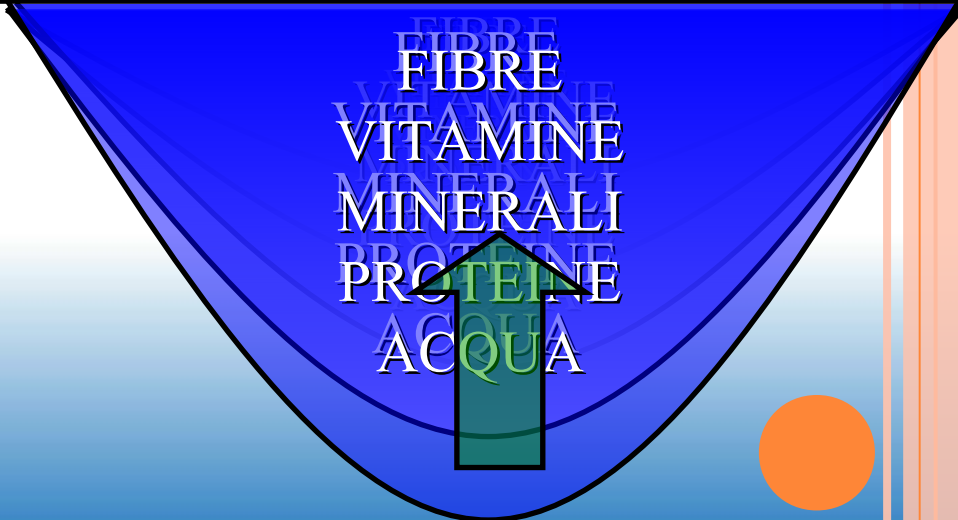
ECCESSI



SALE
GRASSI
ZUCCHERO
COLESTEROLO

VALORI NUTRITIVI OTTIMALI

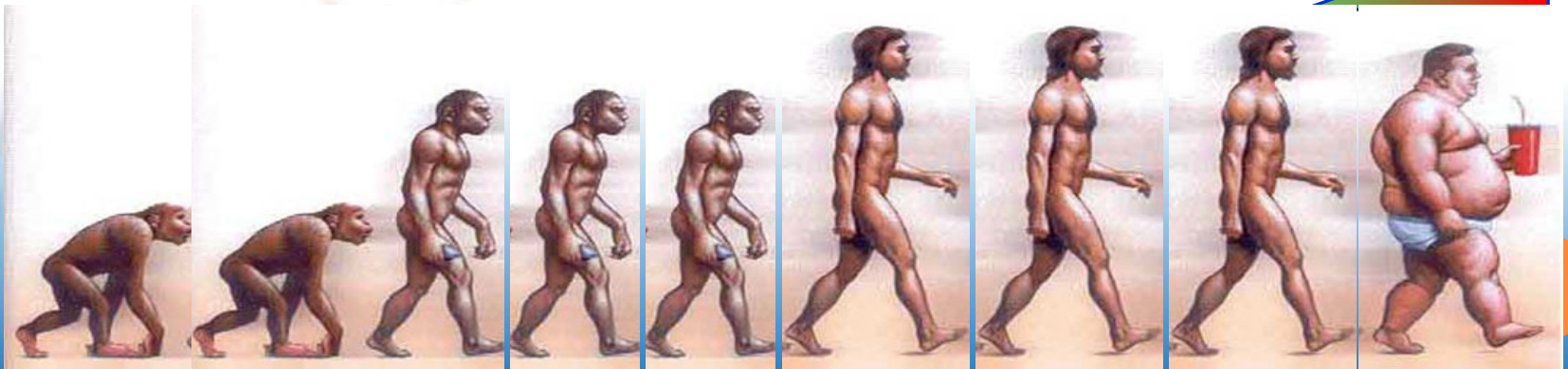
CARENZE



FIBRE
VITAMINE
MINERALI
PROTEINE
ACQUA

IL RISCHIO di pensare solo all'ALIMENTAZIONE

Col passare del tempo, dieta e stile di vita scorretti possono provocare problemi di Salute



CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Oggi abbiamo a disposizione molti alimenti ricchi di calorie, e ci muoviamo troppo poco.

A volte, poi, per dimagrire, decidiamo di seguire delle diete inventate da noi, o "alla moda", spesso non bilanciate, che ci privano di nutrienti preziosi e ci fanno dimagrire in modo sbagliato. Così, appena finita la dieta, recuperiamo i chili persi e magari ne accumuliamo anche di più.

Per raggiungere e soprattutto mantenere il peso giusto bisogna intervenire sia sulle "uscite" energetiche (l'attività fisica) che sulle "entrate" (l'alimentazione).

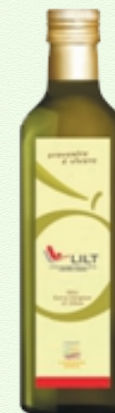
Ed è importante continuare a farlo anche quando abbiamo ritrovato il peso giusto!

REGOLE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

- ✓ Fare sempre una normale prima colazione, il più possibile INTEGRALE
A metà mattinata limitarsi ad una singola consumazione in caso di sovrappeso, a base di frutta
- ✓ Bere acqua con una certa regolarità nell'arco dell'intera giornata
- ✓ Non eccedere con l'aggiunta di sale o con cibi particolarmente sapidi;
in caso di sovrappeso, ridurlo sensibilmente (o eliminarlo)
- ✓ Non abusare mai di alcolici (vino o birra) e/o bevande gassate e zuccherate; eliminare i superalcolici **PER GLI ADOLESCENTI sotto i 16 anni!!!**
- ✓ Inserire nei pasti principali verdura di contorno

REGOLE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

- ❖ Consumare una adeguata quantità di frutta, meglio se lontano dai pasti principali
- ❖ Dolci, dolciumi, gelati in quantità moderata possibilmente come spuntino del mattino o pomeridiano.
- ❖ Ai pasti principali non eccedere col consumo di Farinacei (pane, pasta, riso, patate); in caso di sovrappeso, ridurre la quantità e non accoppiarli fra loro
- ❖ Non eccedere con il condimento, limitare fritti e intingoli, preferire olio d'oliva; in caso di sovrappeso, meglio aggiunto crudo alle pietanze.

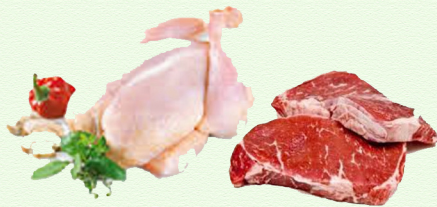


REGOLE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

- ❖ Non azzardare Diete “fai da te”; in caso di lieve sovrappeso provare a ridurre di tutto un po’ e ad aumentare gradualmente il movimento giornaliero. **Consigliabile sempre e comunque consultare il proprio medico o il nutrizionista (evitare i “coach/maghi” del web/social)**
- ❖ Osservare uno stile di vita improntato al dinamismo: fare spesso passeggiate, bicicletta, salire le scale, non disdegnare piccoli lavori manuali oltre, se possibile, ad un po’ di sport è il modo migliore per mantenere sotto controllo il proprio peso corporeo.

DIETA MEDITERRANEA

PATRIMONIO DELL'UMANITA'
(UNESCO)



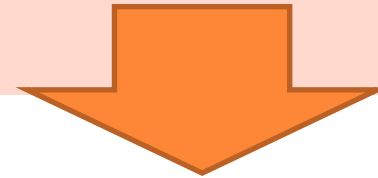
DIETA MEDITERRANEA

- **FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI, LEGUMI**
- **POCA CARNE ROSSA**
- **PIU' CARNE BIANCA e PESCE**
- **BASE CALORICA GIORNALIERA da DERIVATI dei CEREALI (PANE, PASTA, RISO)**
- **OLIO D'OLIVA**



APPORTATRICE DI:

| VITAMINE | MINERALI | FIBRA |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| REGOLATRICI DEL METABOLISMO | COSTITUENTI ENZIMATICI | PERISTALSI INTESTINALE |
| ANTIOSSIDANTI | REGOLATORI METABOLICI | ELIMINAZIONE DELLE SCORIE DIGESTIVE |
| | COMPONENTI STRUTTURALI | |



PREVENZIONE

- **STIPSI (INTESTINO PIGRO E/O IRRITABILE)**
- **COLITI**
- **MORBO di CROHN**
- **DIVERTICOLI**
- **CARCINOMA del COLON-RETTO**

Più frutta, verdura, ortaggi



➤ **RIEMPIMENTO GASTRICO**



➤ **SENSO di SAZIETA'**



➤ **OSSERVANZA di EVENTUALI DIETE
DIMAGRANTI**

MENO CARNI ROSSE PIU' CARNI BIANCHE, PESCE, LEGUMI

- 
- **PATOLOGIE GASTROINTESTINALI**
 - **GOTTA → PATOLOGIE OSTEARTICOLARI
RENALI VASCOLARI**
 - **CARCINOMA del COLON-RETTO**

PESCE

- **PROTEINE NOBILI**
- **MINERALI (IODO)**
- **ACIDI GRASSI Ω 3 e Ω 6**

LEGUMI

- **LECITINA**
- **PROTEINE VEGETALI**
- **FIBRA**
- **MINERALI (FERRO)**
- **VITAMINE**

—COLESTEROLO

PIRAMIDE ALIMENTARE



Dolci

vino



Latte

Derivati

Olio



Carne



Pesce



Legumi



Salsiccia-Prosciutto



Uova



Pane



Fette biscottate



Patate



Pasta



Frutta



Ortaggi



CONSIGLI ALIMENTARI POST TRAPIANTO



- ✓ Nei primi tre mesi ti consiglio di assumere cibo che garantisca calorie adeguate e di qualità al tuo organismo, non dimenticando di evitare tutto ciò che può essere contaminato da batteri come ad esempio carne/uova/pesce (crudi) o latte/derivati non adeguatamente pastorizzati.
- ✓ Raccomando attenzione anche per la frutta e verdura (meglio se di stagione e di provenienza italiana e biologica) le quali dovranno essere sbucciate e/o trattate con disinfettanti per uso alimentare prima del loro consumo.
- ✓ L'utilizzo del **cortisone** (deltacortene per te) altera la percezione della fame, inducendoti a mangiare di più. Questo può essere un problema perchè per alcuni mesi avrai difficoltà a bilanciare un ipotetico surplus di calorie, in quanto la possibilità di fare un'adeguata attività fisica sarà molto limitata. **Un aumento ponderale troppo eccessivo è assolutamente sconsigliato**, perchè spesso legato a scompensi dei livelli pressori (e relative problematiche cardiovascolari), ipercolesterolemia e variazione dei livelli ematici di trigliceridi e zuccheri (insulino resistenza e diabete di tipo 2).



- ✓ Inizia la giornata con una buona **COLAZIONE** (non da bar! o limitandoti al solo caffè) la quale dovrà contenere un adeguato apporto di carboidrati (la maggior parte integrali), proteine e grassi di qualità.
- ✓ Al classico latte parzialmente scremato/yogurt magro potrai alternare anche i cibi di origine vegetale (es: bevande soia/riso/avena/farro etc o yogurt soia/riso o un centrifugato/estratto di frutta e verdura).
- ✓ Queste “opzioni liquide/cremose” le dovrai abbinare a delle fette biscottate/galette (meglio se integrali) con un po' di marmellata (senza zuccheri aggiunti) oppure a dei cereali soffiati/tostati/fiocchi (avena,kamut, farro, riso, mais...).
- ✓ Infine una manciata di frutta secca (mandorle/noci/nocciole/anacardi etc.) come contorno, per garantire una presenza di grassi buoni e protettivi.



- ✓ a metà mattina e a metà pomeriggio ricordati di fare **MERENDA** (sana ed energetica) così da permettere l'equilibrio glicemico tra i vari pasti principali (colazione, pranzo e cena). Frutta di stagione, frutta secca, yogurt magri, barrette energetiche, biscotti/crackers integrali sono una scelta ottima per questi due momenti della tua giornata. No a snack dolci, panini con insaccati/formaggi o ad altre idee poco sane.
- ✓ a **PRANZO** non dimenticare di consumare pasta, riso, cereali in chicco (es: farro, orzo, miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto etc.) possibilmente integrali e da abbinare a dei condimenti/ragù magri. Limita/evita il burro e fai attenzione a non esagerare con il sale e l'olio.
- ✓ Attenzione con patate, pane/simili (es: grissini, crackers, taralli etc.) non indispensabili se il pasto ha già altre fonti di carboidrati. Come contorno verdura di stagione (lavata/trattata con attenzione).



- ✓ A **CENA** non dimenticare di alternare alle fonti di proteine animali (carne/pesce/uova/formaggi magri cotti/pastorizzati) anche quelle di origine vegetale
- ✓ i legumi infatti fanno parte della nostra tradizione italiana da sempre, ma purtroppo negli ultimi anni sono stati rilegati ad una seconda scelta. Sperimenta quindi piatti unici a base di fagioli, piselli, ceci, lupini, fave, cicerchie e soia per garantirti varietà e un apporto adeguato di fitonutrienti protettivi e antiossidanti.
- ✓ Per il pane/simili e la verdura di contorno segui le indicazioni del pranzo.



REGOLE D'ORO

- ✓ mai saltare i pasti, ricordando di masticare senza fretta
- ✓ bevi quotidianamente almeno 2 litri di acqua, lontana dai pasti principali
- ✓ riduci/evita i cibi grassi/fritti preferendo cotture alla griglia, forno o bollite
- ✓ evita i cibi crudi (soprattutto nei primi 3 mesi post-trapianto)
- ✓ riduci l'apporto di sale per contrastare la ritenzione/gonfiore, tipica del post-intervento e dell'assunzione di cortisone
- ✓ limita/evita bibite dolci/energetiche e alcoliche
- ✓ riprendi al più presto a svolgere attività fisica



***” Il tuo cibo sia la tua medicina
e non la medicina il tuo cibo ”***

Ippocrate



Dott. Giorgio FABBRO

Biologo Nutrizionista

Via Postale Vecchia, 9
(angolo con via Stradello)

37050 OPPEANO (VR)



dottfabbronutrizionista



dottgiorgiofabbronutrizionista



+39 392 40022921



giorgiofabbro@hotmail.it



Associazione Trapiantati di Fegato

VERONA

ODV

Via Villa, 25
37125 Verona

C.F. 93171070233



+39 338 7034516



ANTFVR



info@trapiantatifegatoverona.it



www.antfvr.org