**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**ESTEATOSE HEPÁTICA**

A **esteatose hepática** ou **gordura no fígado** é uma doença crônica, que está relacionada com os fatores de risco: obesidade, diabetes tipo 2 e consumo excessivo de álcool.

**Os sintomas:**

Requer um diagnóstico médico, geralmente não apresenta sintomas, mas quando ocorrem, incluem:

* Fadiga;
* Perda de peso;
* Dor abdominal.

**Tratamento:**

Envolvem a redução dos fatores de risco, como:

* Obesidade, por meio de reeducação alimentar e prática de atividade física.
* Redução no consumo de álcool;
* Melhora do controle glicêmico;

Em geral é uma doença benigna, mas, em alguns casos, pode evoluir para insuficiência hepática (cirrose).

**Preferir**

- Iniciar as refeições com salada crua;

- Frutas: 1 porção de fruta cítrica (laranja, limão, abacaxi, maracujá, morango) e 2 porções de frutas frescas por dia (maçã, mamão, manga e goiaba);

- Legumes: brócolis, couve-flor, pepino, abóbora, rabanete e cebola;

- Leguminosas: feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja;

- Leite e derivados desnatados: leite de vaca, ovelha e cabra, extrato solúvel de soja, queijo branco (ricota ou frescal), iogurte desnatado;

- Carnes magras: peixes e aves sem pele ou gordura aparente;

- Cereais: pães, biscoitos e cereais integrais;

- Óleos vegetais: azeite de oliva extra virgem, girassol, sementes oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, macadâmia, amendoim);

- Fracionar as refeições em 5 ou 6 vezes reduzindo o volume;

- Mastigar lentamente.

O **exercício físico** deve ser incluído na rotina e o peso deve ser mantido dentro dos parâmetros saudáveis.

**Evitar**

- Bebidas alcoólicas;

- Refrigerantes e sucos industrializados;

- Líquidos durante as refeições;

- Preparações gordurosas: feijoada, frituras, mocotó, massas com molhos cremosos ou com queijo;

- Achocolatados;

- Embutidos: salame, salsicha, linguiça, mortadela.

- Condimentos tipo: ketchup, maionese, mostarda, pimenta, molhos concentrados, molho inglês, molho de alho, shoyu;

- Carnes gordurosas, salgadas e defumadas, queijos amarelos e gema de ovo;

- Chá preto, chá mate, café, chá verde, álcool, refrigerantes do tipo cola nas refeições;

- Alimentos industrializados que contenham EDTA (ácido etilenoediaminotetracético), pois reduz 50% do ferro não heme, como margarina, molhos de saladas, bebidas gasosas.

