

Простые С-факты

*Diet and
Hepatitis C*



Проект Поддержки
Больных Гепатитом С
www.hcvadvocate.org

Версия 1.0 • Апрель 2010

Диета и Гепатит С

Важно ли соблюдать здоровую диету? Да! Большинство людей с гепатитом С не нуждаются в специальной диете, если только их печень не повреждена настолько, что не может функционировать нормально. Если есть возможность, каждый должен посетить диетолога для получения совета о том, что нужно есть для того чтобы оставаться здоровым. Обычно рекомендуется диета, основанная на Пищевой Пирамиде.

**Ключ к здоровью -
правильное питание,
физическая активность
и достаточное
потребление воды.**

Рекомендуется есть как можно больше фруктов и овощей а так же птицу, рыбу и немного постного красного мяса. Полезны так же злаки в виде хлопьев, хлеб, рис и макаронные изделия, особенно если они сделаны из цельных зерен.

Не рекомендуется употреблять в пищу сырые или недостаточно термически обработанные моллюски, поскольку они могут нанести вред уже и так нездоровой печени.

Старайтесь избегать жирной, сладкой и солёной пищи. По возможности, держитесь подальше от жареного и сверхпереработанной пищи из ресторанов быстрого обслуживания.

Подробную информацию о правильном питании можно получить на сайте www.myramid.gov