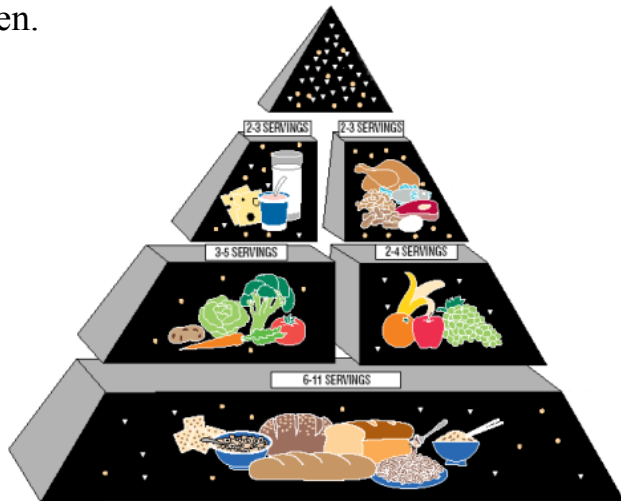


Einfach **C** Tatsachen

Hepatitis C Support Project
www.hcvadvocate.org

Ist es wichtig, eine gesunde Nahrung zu essen? **Auf jeden Fall!** Die meisten Leute mit Hepatitis C brauchen keine spezielle Diät, ausser wenn die Leber so geschädigt ist, dass sie Funktionsstörungen hat. Wenn möglich, sollte man einen Diätiker (Ernährungswissenschaftler) aufsuchen, und sich über gesunde Ernährung beraten lassen. Eine Nahrung, die auf die Nahrungs-Pyramide gegruendet ist, wird allgemein empfohlen.



Ernaehrung und Hepatitis C

Gesundheits
Empfehlungen: die
richtigen Speisen essen,
den Koerper bewegen
und sehr viel Wasser
trinken.

Gesunde Essgewohnheiten:

Empfaehlungen: Viele Fruechte und Gemuese essen
Huehnchen und Fisch essen
Nur selten mageres, rotes Fleisch essen
Zerealien (Fruehstueckskost), Brot, Reis und
Neigwaren (Teigwaren) essen
Viel Wasser trinken

Abratungen:

Nahrungsmittel hoch in Fett, Zucker und Salz
Gebratenes oder ueberbearbeitetes Essen, besonders von Hamburger
Restaurants und anderen Fast Food Restaurants

Nicht empfohlen:

Keine rohe oder ungarere Schalentiere essen

