

## ΔΙΑΙΤΑ ΗΠΑΤΟΠΑΘΟΥΣ

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Δεν επιτρέπονται όλα τα οινοπνευματώδη ποτά
2. Οι τροφές να είναι ελαφρά αλατισμένες
3. Η δίαιτα να είναι πλούσια σε χορταρικά και φρούτα
4. Η δίαιτα να είναι πλούσια σε αμυλούχες τροφές

### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Γάλα κατά προτίμηση αποβουτυρωμένο και γιαούρτι άπαχο
- Κρέμα, ρυζόγαλο
- Καφές, τσάι, αναψυκτικό
- Σούπες χωρίς λίπος
- Κρέας άπαχο, ψητό ή βραστό, μοσχάρι, κοτόπουλο χωρίς δέρμα
- Ψάρια άπαχα ψητά ή βραστά ( βακαλάος, λυθρίνι, γλώσσα, τσιπούρα, κ.λπ )
- Τυριά: μυζήθρα και μικρή ποσότητα κασέρι
- Ασπράδι αυγού ελεύθερα
- Ψωμί λευκό ή πιτυρούχο
- Ζυμαρικά, πατάτες, χωρίς λίπος
- Λαχανικά: κολοκυθάκια, καρότα, ντομάτα, αγγούρι, σπαράγγια, παντζάρια, φασολάκια, άγρια χόρτα, αγκινάρες, μαρούλι
- Φρούτα: όλα τα φρούτα οι χυμοί φρούτων και οι κομπόστες
- Ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδες, ζελέ φρούτων

### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Πλήρες γάλα, σοκολατούχο
- Όλα τα οινοπνευματώδη ποτά
- Χοιρινό, αρνί, εντόσθια, μυαλά, αλλαντικά
- Όλα τα λιπαρά ψάρια ( σαρδέλες, κεφαλόπουλα, γαύρος κ. λπ )
- Λιπαρά και αλμυρά τυριά
- Τηγανιτές τροφές
- Όλα τα χορταρικά τα μαγειρευμένα με λίπη και κουνουπίδι, μελιτζάνες, σέσκλα, κρεμμύδια
- Όσπρια
- Ξηροί καρποί, ελιές
- Όλα τα γλυκά εκτός των επιτρεπομένων
- Σαλάτες με λιπαρά και μπαχαρικά

## ΔΙΑΙΤΑ ΗΠΑΤΟΠΑΘΟΥΣ-ΑΥΣΤΗΡΑ ΑΝΑΛΟΣ

### ΠΡΩΙΝΟ:

Τσάι 1 φλυντζάνι  
Φρυγανιές 2 μικρές  
Μαρμελάδα

### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Ζελέ ή κομπόστα βρασμένο μήλο

### ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο στήθος ή μοσχάρι βραστό άπαχο  
Σούπα άπαχη ή Ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές-  
Καρόττα βραστά ή Κολοκυθάκια  
Ψωμί  
Κομπόστα -Φρούτο

### ΔΕΙΠΝΟ:

Κοτόπουλο στήθος βραστό ή μοσχάρι βραστό άπαχο  
Σούπα άπαχη ή ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές  
Καρόττα βραστά ή Κολοκυθάκια  
Ψωμί  
Κομπόστα --Φρούτο

### ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:

Γιαούρτι άπαχο  
Φρυγανιές

**ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ**

ΓΑΛΑ: αποβουτυρωμένο, κρέμες , ρυζόγαλο, γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα  
ΠΟΤΑ ή ΡΟΦΗΜΑΤΑ: τσάι, αναψυκτικά, αφεψήματα βοτάνων  
ΤΥΡΙΑ: μυζήθρα νωπή  
ΚΡΕΑΤΑ: άπαχα, ( βοδινό, κοτόπουλο, ) ψητά στη σχάρα ή βραστά χωρίς λίπος  
ΑΥΓΟ: ασπράδι  
ΠΑΤΑΤΕΣ: βραστές ή ψητές ή πουρέ με αποβουτυρωμένο γάλα χωρίς λίπος  
ΖΥΜΑΡΙΚΑ: καλά βρασμένα άσπρα χωρίς λίπος  
ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ: αγκινάρες, μαρούλι, κολοκυθάκια, καρότα, ντομάτα, αγγούρι, σπαράγγια, παντζάρια, φασολάκια  
ΦΡΟΥΤΑ: όλα τα νωπά φρούτα, χυμοί φρούτων, κομπόστες φρούτων, ζελέ φρούτων  
ΨΩΜΙ: λευκό ή μαύρο, φρυγανιές  
ΛΙΠΗ: ελαιόλαδο ή καλαμποκάλευρο 1-3 κουταλιές του γλυκού  
ΓΛΥΚΑ: περιορισμένα σε ζάχαρη, μέλι, ζελέ φρούτων, μαρμελάδα  
ΔΙΑΦΟΡΑ: λίγο αλάτι, αρωματικά βότανα, ξύδι, βανίλια, σάλτσα από ντομάτα με ελάχιστο ελαιόλαδο

**ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ**

ΓΑΛΑ: πλήρες και τα προϊόντα του ( τυριά, κρέμες, γιαούρτι )  
ΚΡΕΑΤΑ: χοιρινά λουκάνικα, μπέικον, αλλαντικά, γενικά όλα τα παχιά κρέατα, αρνί, κατσίκι  
ΨΑΡΙΑ: όλα τα λιπαρά ψάρια ( σαρδέλες, κεφαλόπουλα, μπαρμπούνι, γαύρος )  
ΠΑΤΑΤΕΣ: τηγανιτές ή μαγειρευμένες με λίπος, πατατάκια  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ: όλα τα μαγειρευμένα με λίπη  
ΓΛΥΚΑ: όλα όσα παρασκευάζονται με γάλα, αυγό λίπος, σοκολατάκια, ξηρούς καρπούς, κακάο  
ΔΙΑΦΟΡΑ: πιπέρι, ελιές, τουρσιά, σάλτσες με λίπη