Tratamento na Doença Hepática Associada à Disfunção Metabólica (**MASLD**)

UMA CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO E **NUTRIÇÃO**

UNIRIO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Escola de Nutrição da UNIRIO

ÍNDICE

03 SOBRE A DOENÇA

04 COMO TRATAR

05 ESCOLHAS INTELIGENTES

06 INCLUA NA SUA ALIMENTAÇÃO

08 DICA IMPORTANTE

09 QUAIS ALIMENTOS EVITAR

12 DE OLHO NOS RÓTULOS

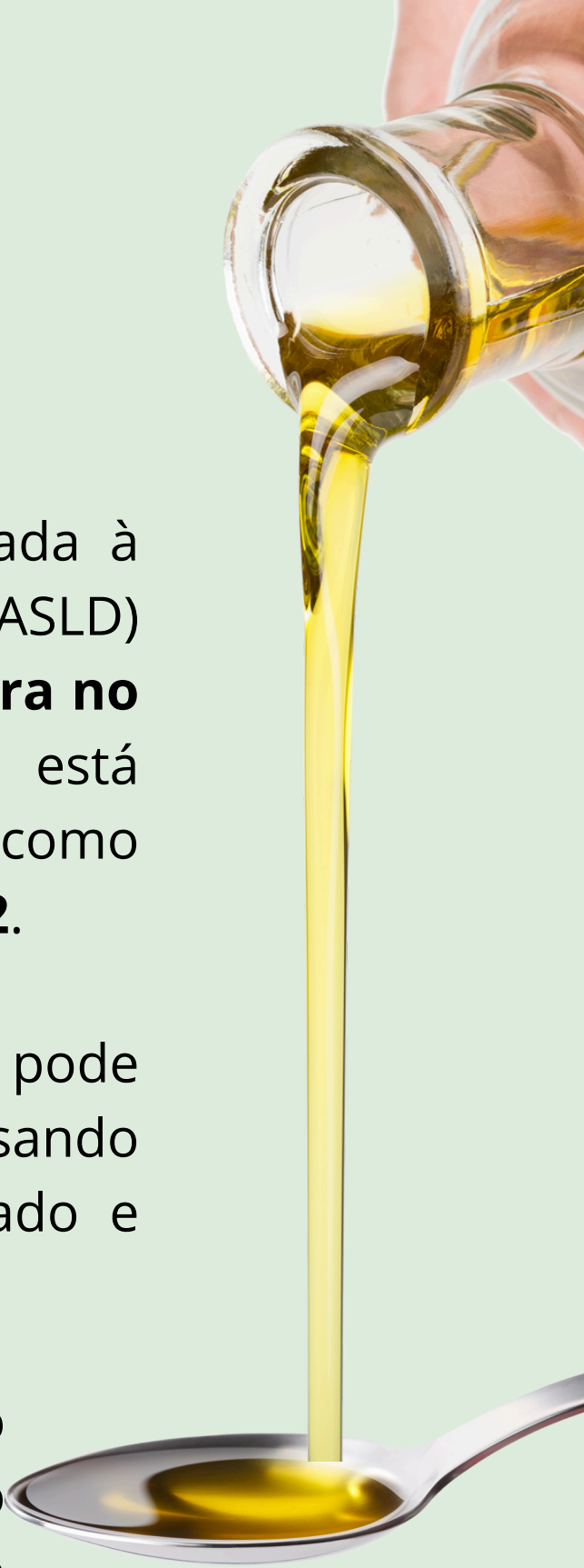
14 RECOMENDAÇÕES FINAIS

SOBRE A DOENÇA

Na doença hepática associada à disfunção metabólica (MASLD) ocorre o **acúmulo de gordura no fígado.** Seu aparecimento está ligado a problemas como **obesidade e diabetes tipo 2**.

Se não tratada, essa doença pode piorar com o tempo, causando inflamação e danos ao fígado e até **cirrose.**

A **má alimentação,** excesso de peso e falta de exercício físico podem ajudar no aparecimento e piora da doença.



COMO TRATAR?

A **alimentação** desempenha um papel fundamental no controle da doença.

O consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, azeite de oliva e peixes, têm mostrado reduzir a gordura no fígado.

ESCOLHAS INTELIGENTES

Prefira **preparar** as suas **refeições** com alimentos **naturais** do que comprar alimentos prontos ou **embalados**.

INCLUA NA SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos **frescos e in natura** como: **verduras, legumes, leguminosas, cereais, frutas e cortes com menos gordura de frango, boi, suínos e peixes.**

INCLUA NA SUA ALIMENTAÇÃO

Você gosta de um **cafezinho**?

Saiba que o café pode reduzir a **inflamação** do fígado.

Ao incluir de 1 - 3 xícaras de café por dia, você não só saboreia um bom cafezinho como também pode melhorar a MASLD.

ATENÇÃO: Só não esqueça de evitar o **açúcar** para adoçar.

DICA IMPORTANTE

Você pode ir **reduzindo** aos poucos a quantidade de **açúcar** que adiciona ao café. Você pode experimentar:

- Priorizar a compra de um **café** de melhor **qualidade**, **menos forte**
- Intercale o açúcar com **stévia**
- Que tal adicionar **canela** no café? Ela ajuda a diminuir a necessidade de açúcar para adoçar

QUAIS ALIMENTOS EVITAR?

Alimentos **adoçados**, **biscoitos, refrigerantes, bolos e doces**, devem ser evitados durante o tratamento.

Assim como o açúcar **adicionado.**

Priorize a ingestão de **água.**

QUAIS ALIMENTOS EVITAR?

A ingestão de álcool não traz benefícios à saúde. **Bebidas alcoólicas** devem ser evitadas, principalmente, na **MASLD**.

QUAIS ALIMENTOS EVITAR?

Alimentos **embutidos** também devem ser evitados, como: salsichas, apresuntados, mortadela, salame e linguiças.

Além disso, é importante evitar **ultraprocessados**, bebidas adoçadas e reduzir o consumo de carboidratos simples e gorduras saturadas.

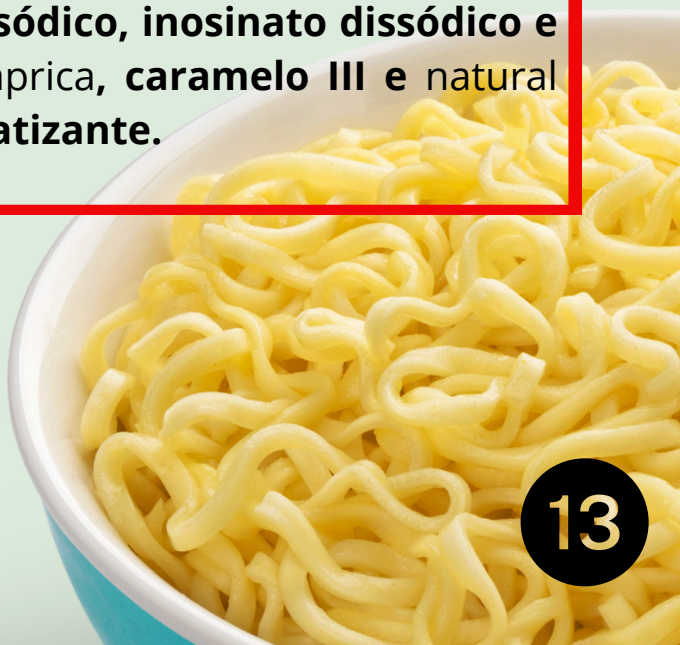
DE OLHO NOS RÓTULOS

Alimentos com listas grandes de **ingredientes** e com nomes difíceis, devem ser **evitados.**

ATENÇÃO à lista de ingredientes! Os ingredientes aparecem em ordem decrescente, ou seja, da **maior para a menor** quantidade.

DE OLHO NOS RÓTULOS

MIOJO - Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, sal, vitaminas B3 (niacina), B6 (piridoxina), B2 (riboflavina) e B1 (tiamina), reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrassódico e fosfato de sódio monobásico e corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. Ingredientes do tempero em pó: tempero sabor tomate*, alho em pó*, **antiumectante dióxido de silício, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico,** corantes natural páprica**, caramelo III e** natural urucum**, acidulante ácido cítrico e aromatizante.**



RECOMENDAÇÕES FINAIS

Assim como melhorar a **alimentação**, a prática de **exercícios físicos** deve ser uma aliada para a **perda de peso** e tratamento da doença.

Procure sempre um profissional nutricionista para um tratamento adequado e individualizado sobre a sua alimentação.

⚠ As informações nessa cartilha **não** substituem a consulta com um nutricionista.

UNIRIO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Escola de Nutrição da UNIRIO

GLOSSÁRIO

1. **Frutas:** Alimentos in natura, ricos em nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras. Incluem frutas frescas ou secas, consumidas em sua forma original ou como ingredientes de preparações culinárias.
2. **Legumes:** Hortaliças cuja parte comestível são os frutos, sementes, raízes ou caules, como abóbora, pepino e cenoura. São alimentos in natura ou minimamente processados.
3. **Verduras:** São partes comestíveis das plantas que geralmente são consumidas cruas ou cozidas, como folhas (ex.: alface, couve, espinafre), flores (ex.: brócolis, couve-flor) e outras partes vegetais.
4. **Leguminosas:** Sementes de plantas leguminosas, como feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha.
5. **Cereais:** Os cereais são classificados como alimentos in natura ou minimamente processados, sendo grãos ou sementes das gramíneas cultivadas, como arroz, milho, trigo, aveia e centeio.
6. **Bebidas adoçadas**: São bebidas que possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos.
7. **Embutidos:** São produtos cárneos processados que geralmente consistem em carne moída ou picada misturada com sal, conservantes e outros ingredientes, como especiarias, e são embutidos em tripas naturais ou artificiais. Eles podem ser defumados, fermentados, cozidos ou curados, dependendo do tipo de produto.
8. **Carboidratos simples:** São moléculas menores de carboidratos, que se decompõem e são absorvidas rapidamente pelo organismo. Aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Estão presentes em alimentos como: açúcar refinado, mel, geleias e refrigerantes.

GLOSSÁRIO

9. **Gordura saturada:** É um tipo de gordura presente em alimentos de origem animal (como carnes, leite integral, manteiga e queijos) e alguns óleos vegetais (como óleo de coco e óleo de palma).
10. **Alimentos in natura:** São obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza como frutas, verduras, leite fresco e ovos.
11. **Alimentos minimamente processados:** São alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
12. **Alimentos processados:** São produtos relativamente simples e fabricados essencialmente com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a um alimento in natura ou minimamente processado. Podem sofrer técnicas de processamento como cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.
13. **Alimentos ultraprocessados:** São formulações industriais feitas em sua maioria de substâncias extraídas de alimentos (gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório como corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes.

É permitida a reprodução parcial ou total deste material desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

FICHA TÉCNICA

Tratamento na Doença Hepática Associada à Disfunção Metabólica (MASLD)
UMA CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

REALIZAÇÃO

Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)
Laboratório de Evidências em Nutrição Clínica (LENC – UNIRIO)

DESENVOLVIMENTO, FORMATAÇÃO E LAYOUT

Ísis Rodrigues Silva
Fabricia Junqueira das Neves

UNIRIO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Escola de Nutrição da UNIRIO