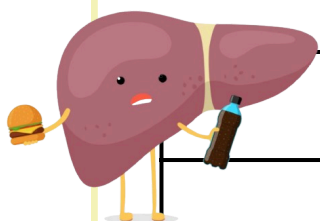


ALIMENTATION ET STÉATOSE HÉPATIQUE

La stéatose hépatique représente une **accumulation de graisses dans les cellules du foie**. Les graisses qui y sont accumulées sont des **triglycérides**. Cette accumulation excessive de triglycérides est majoritairement **causée par une alimentation trop riche en sucres et en gras associée à un manque d'activité physique**. En cas de stéatose hépatique, l'alimentation doit être adaptée et repose sur une **alimentation équilibrée avec des aliments à limiter et d'autres à privilégier**.



Aliments à limiter	Aliments à privilégier
Graisses saturées : charcuteries, bœuf, porc, mouton, crème et beurre	Protéines maigres : volailles, poissons, œuf, légumineuses Huiles végétales Oléagineux : amandes, noix, noisettes... Avocat
Produits sucrés : sodas, gâteaux, bonbons, viennoiseries	Produits faits maison pour contrôler les quantités de sucres Produits industriels contenant moins de 20g de sucre / 100g de produit
Fritures	Cuisson au four, à l'huile d'olive, vapeur ou à l'eau
Fromages à pâte pressée cuite (plus riches en matières grasses saturées)	Fromages faibles en matières grasses : fromage allégé, ricotta, mozzarella, feta, fromage de chèvre frais
Produits industriels et transformés	Plats faits maison
Alcool	Boisson sans alcool (attention aux sucres ajoutés)

N'oubliez pas de bouger un maximum !

