

TRANSAMINASI ALTE

Cibi consigliati e cibi da evitare

Tra i cibi da evitare in caso di transaminasi alte troviamo gli alimenti molto ricchi di grassi a partire dalle frittiture. Si dovrebbero evitare panna, maionese, insaccati, salse, dolci, oltre a bevande alcoliche e bibite gassate.

Invece tra i cibi consigliati in caso di transaminasi alte troviamo pasta, riso, yogurt magro, frutta fresca, verdura fresca tranne peperoni, cavolfiore, fave, piselli e funghi. Bisognerebbe fare attenzione anche a non esagerare con la carne, le uova e gli affettati grassi. Si tratta in ogni caso di indicazioni alimentari di massima.

Per conoscere gli alimenti da assumere o da evitare in caso di transaminasi alte e in base alle vostre condizioni di salute è fondamentale che consultiate il vostro medico e che seguiate consigli specifici che possano aiutarvi a fare rientrare i valori delle transaminasi nella norma.