

ESTILO DE VIDA

Dieta para Reduzir TGO e TGP

Cardápio por refeição, alimentos que ajudam o fígado e o que evitar enquanto as enzimas estão alteradas.

△ Conteúdo educativo. A interpretação de exames e o diagnóstico de doenças do fígado são atribuições médicas. Este guia trata da parte alimentar.



Dra. Tatiane Ramos

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298

Pós em Nutrição Clínica (USP) · Pós em Comportamento Alimentar (Plenitude/SP)

Pós em Psiquiatria Nutricional (Ciclos/SP) · Pós em Fitoterapia (São Camilo)

Pós em Obesidade (USP) · Pós em Bioquímica dos Alimentos (São Camilo)

WhatsApp (11) 97133-1861

tatianeramos.com.br

@tatianeramosnutri

Agendar Consulta

Cardápio para reduzir TGO e TGP — por refeição

☀ CAFÉ DA MANHÃ

- Café sem açúcar — associado a menor progressão hepática
- Ovos mexidos no azeite com folhas
- Pão integral de verdade ou tapioca com ricota
- Mamão ou fruta inteira, nunca em suco

🥜 LANCHE DA MANHÃ

- 30 g de oleaginosas (castanhas, nozes)
- Iogurte natural sem açúcar
- Maçã ou pera com casca

🍲 ALMOÇO

- Metade do prato em hortaliças e legumes
- Feijão, lentilha ou grão-de-bico
- Peixe, frango ou ovo — evite carne processada
- Arroz integral em porção moderada
- Azeite extravirgem cru como tempero

☕ LANCHE DA TARDE

- Café ou chá sem açúcar
- Ovo cozido ou homus com cenoura
- Fruta com uma fonte de gordura boa

🌙 JANTAR

- Sardinha, cavala ou salmão — 2 a 3× por semana
- Legumes assados no azeite
- Sopa de leguminosas com folhas
- Porção menor de carboidrato à noite

🌙 CEIA (SE PRECISAR)

- Iogurte natural com canela
- Chá sem açúcar

💡 **Nota clínica:** o padrão acima se aproxima da dieta mediterrânea, a mais estudada para gordura no fígado. O que muda as enzimas não é um alimento isolado: uma perda de 5% do peso já reduz a gordura hepática de forma mensurável, e entre 7% e 10% a melhora alcança também a inflamação.

O que **evitar** enquanto TGO e TGP estão alterados



Álcool

Em qualquer quantidade até a investigação terminar — inclusive o consumo social de fim de semana



Bebidas açucaradas

Refrigerante, suco de caixinha e chá gelado industrializado — a frutose vai direto para o fígado



Ultraprocessados

Especialmente os que combinam gordura e açúcar no mesmo produto



Termogênicos

Suplementos para emagrecer e extratos concentrados de chá verde estão entre as causas de lesão hepática



Vitamina A em dose alta

Polivitamínicos tomados por conta própria, sem indicação e sem exame



Farinhas refinadas

Pão branco, biscoito e massas comuns em grande volume — pioram a resistência à insulina



Jejum longo seguido de exagero

Pular refeições e compensar depois piora o controle metabólico



Frituras de imersão

Prefira grelhado, assado, cozido ou no vapor



Carnes processadas

Bacon, salsicha, linguiça e embutidos em geral



Xarope de milho

Leia o rótulo: aparece em molhos, pães industrializados e barrinhas ditas saudáveis

Recomendações de Rotina

- ✓ Não interrompa medicamento prescrito por conta própria — leve a lista ao médico
- ✓ Leve a lista completa de suplementos à consulta, não só os remédios
- ✓ Priorize perder os primeiros 5% do peso — é o que mais muda o exame
- ✓ Use azeite extravirgem cru no lugar de óleos refinados
- ✓ Evite treino pesado nas 48 h antes da coleta — eleva a TGO por origem muscular
- ✓ Repita o exame só depois de 8 a 12 semanas — antes disso não acrescenta informação
- ✓ Construa o déficit de forma gradual; perda muito rápida pode piorar o quadro
- ✓ Fruta inteira sempre que possível, em vez de suco, mesmo natural

Dúvidas comuns sobre TGO e TGP altos

Qual o valor normal de TGO e TGP?

Na maioria dos laboratórios brasileiros, TGO até cerca de 40 U/L e TGP até cerca de 41 U/L em homens, com limites menores em mulheres. A faixa impressa no seu laudo é sempre a que vale.

Existe alimento que baixa TGO e TGP?

Isoladamente, não. O que funciona é o padrão alimentar somado à redução de peso — é o conjunto que muda o exame, não um item específico.

Em quanto tempo o exame melhora?

Nos quadros metabólicos, em geral entre três e seis meses, acompanhando a perda de peso. Quando a causa é álcool ou exercício, costuma ceder em semanas.

Preciso emagrecer muito?

Não. Uma perda de 5% do peso já reduz a gordura hepática de forma mensurável. Para quem tem 90 kg, são os primeiros 5 kg que mais mudam o resultado.

Chá verde ajuda o fígado?

A bebida em quantidade usual, sim. Já os extratos concentrados em cápsula estão entre as causas descritas de lesão hepática — evite sem indicação.

Café faz mal para quem tem fígado alterado?

Ao contrário. O café sem açúcar tem associação consistente com menor progressão de doença hepática. O problema é o que se coloca nele.

Posso ter gordura no fígado com exame normal?

Sim, e é frequente nas fases iniciais. O exame de sangue normal não exclui esteatose — quem mostra a gordura é a ultrassonografia.

Detox ajuda a limpar o fígado?

Não existe evidência de que sucos ou protocolos detox reduzam enzimas hepáticas. O fígado já faz esse trabalho — o que ele precisa é de menos sobrecarga.

TGO alta e TGP normal, o que significa?

Sugere que a origem pode não ser hepática, já que a TGP é mais específica do fígado. Exercício intenso e lesão muscular entram na avaliação.

Preciso de acompanhamento ou resolvo sozinho?

Elevação leve isolada pede repetição e contexto. Alteração persistente merece investigação médica, e a parte alimentar ganha muito com acompanhamento profissional.



Quer um plano alimentar personalizado para o seu caso?

Consulta presencial em Itaim Bibi, São Paulo, ou online para todo o Brasil.
Dra. Tatiane Ramos · CRN3 73298 · Nutricionista Clínica Comportamental
Seg a Sex, 9h–17h · (11) 97133-1861 · nutri@tatianeramos.com.br

WhatsApp

Agendar Consulta

@tatianeramosnutri

Ver artigo completo