

## Regim alimentar pentru ciroza hepatica

Ciroza este o afectiune cronica a ficatului, ireversibila, care consta in fibrozarea tesutului hepatic si aparitia nodulilor de regenerare.

Este o afectiune grava, cu prognostic rezervat.

Evolutia de la hepatita cronica la ciroza se face lent in decursul mai multor ani (ex: evolutia unei hepatite alcoolice in ciroza se face in 10-15 ani fara tratament).

Principii de baza ale regimului alimentar in ciroza hepatica:

- fara alcool
- consumati alimente proaspete, fierte, coapte sau pe gratar
- fara conserve, conservanti, condimente
- fara adaos suplimentar de sare
- cititi cu atentie eticheta alimentelor si urmariti cantitatea de sare inscrisa pe eticheta
- nu folositi inlocuitori de sare
- fara grasimi solide
- dulciuri in cantitate moderata
- reduceti consumul de carne
- fara alimente fierbinti sau foarte reci
- evitati alimentele rugoase (floricelile, alune, biscuiti samd)
- fara bauturi carbo-gazoase
- mese reduse cantitativ, servite la ore fixe, in ambianta placuta
- mestecati bine alimentele

Regimul alimentar **in ciroza hepatica compensata** (fara ascita, fara icter, fara encefalopatie):

- necesar protein-caloric de 25-30kcal non-protidice/kgc+1-1,2g proteine/kgc
  - 4-6 mese/zi, in cantitate mica, ultima servita cu 2 ore inainte de culcare
  - sodiu 2-2,5g/zi (fara adaos de sare in mancare)
  - regim de crutare hepatica

Regimul alimentar **in ciroza hepatica decompensata**:

- 35-40kcal non-protidice/kgc+1,5g proteine/kgc
- 6-7 mese/zi reduse cantitativ si o gustare cu hidrocarbonate complexe seara
  - asemanator cu cel din ciroza hepatica compensata cu urmatoarele amendamente:
    - regim desodat (2g/zi), hipoproteic, hipolipidic, normoglucidic
    - dacă aveti esofagită/gastropatie portal hipertensivă dulciurile concentrate sunt contraindicate (miere, dulceață, etc.).
    - sursa vegetală – soia, fasole, linte, semințe, ciuperci
    - în episod acut, restricție proteică la 0,5g/kgc

Exemplu de conținut proteic al alimentelor larg folosite:

- Carne de vită (20-25 g proteine/100 g carne); carnea este permisă în cantitate de 200 g x 2-3 ori/săptămână (cele 200 g carne-fracționat pe parcursul zilei)
- Carne de pasăre (22-28 g proteine/100 g carne)
- Pește 20-28 g proteine/100 g carne)
- Ouă 1 ou = ~ 7 g proteine (permise 2/săptămână)
- Iaurt = 5 g proteine (1 cană iaurt/lapte la 2 zile)
- Brânză de vaci (permisă 200 g x 2/săptămână)

Interzis a se bea supă în care a fiert carnea (permise doar supe și ciorbe de legume).

Fructe și legume:

- Consumați legume și fructe proaspete.
- Sunt permise toate fructele, mai puțin citricele (mai ales dacă aveți varice), merele acre, alunele și nucile.
- Dintre legume sunt permise toate în afară de hrean, ceapă, usturoi, vinete, roșii, suc roșii.

Grasimi/Lipide:

- Consumul de grăsimi trebuie redus la 40-70 g/zi, mai ales în prezența steatozei și a steatozei hepatice.

Luati medicamente numai cu aviz medical.

Evitati:

- efortul de ridicare, aplecare
- tusea și strănutul
- constipatia și efortul de defecație.

Bibliografie:

*Textbook of Gastroenterology/Edited by Tadataka Yamada, Fifth Edition, Blackwell Publishing , 2009*

*The 16th Edition of Harrison's Principles of Internal Medicine, McGraw-Hill*

Medical Publishing Division, 2005

M. Grigorescu, O.Pascu, *Tratat de Gastroenterologie Clinica, Vol II, Editura Tehnica Bucuresti, 1997*

Iulian Mincu, Viorel T. Mogos, *Bazele Practice ale Nutritiei Omului Bolnav, Editura Coresi, Bucuresti, 1997*

Maria Mota, *Alimentatia Omului Sanatos si Bolnav, Editura Academiei Romane, Bucuresti, 2005*

Catedra de Gastroenterologie a Spitalului Clinic Fundeni, Bucuresti, *Ciroza hepatica-Regim Igieno-dietetic*