

## Dieta pentru afectiuni hepato-biliare

Ficatul este cel mai voluminos organ abdominal, avand o greutate de 1200-1500g. Este cunoscut si ca fiind cea mai mare glanda din organism.

Indeplineste in liniste extrem de multe functii, avand:

- rol metabolic
- rol in digestie
- rol in coagularea sangelui
- rol de depozit
- rol in reglarea temperaturii corpului
- rol in degradarea si eliminarea medicamentelor

Intervine in metabolismul proteinelor, lipidelor, glucidelor, bilirubinei, acizilor biliari, fierului, vitaminelor.

Dintre cele peste o mie de procese chimice care au loc in ficat, mentionam numai cateva actiuni:

Intervine in:

- sinteza si degradarea:
  - hormonilor
  - a factorilor implicati in coagularea sangelui
  - colesterolului
  - trigliceridelor
  - vitaminelor (cel mai importante fiind vitaminele din grupul B si vitamina K)
- mentinerea valorilor normale ale glicemiei
- indepartarea din circulatie a celulelor rosii imbatranite prin degradarea hemului in bilirubina
- circuitul fierului in organism
- detoxifierea:
  - amoniacului
  - medicamentelor
  - eliminarea microbilor, virusurilor din circulatia portala

Afectiunile ficatului poarta denumirea generica de hepatite si sunt determinate de:

- ingestia crescuta de alcool
- virusurile hepatitice
- incarcarea cu grasimi a ficatului
- efectul toxic al unor medicamente, noxe
- mai rar afectiuni metabolice; infectioase; autoimune

Hepatitele se numesc cronice daca afectarea hepatica se mentine timp de 6 luni. Cele mai frecvente hepatite cronice sunt:

-hepatite cronice virale (generate de virusurile hepatitice B,C,D)

- steato-hepatitele cronice alcoolice si non-alcoolice (incarcarea cu grasimi a ficatului)
- hepatitele cronice medicamentoase
- hemocromatozele (incarcarea cu fier a ficatului)
- hepatite cronice autoimune
- boala Wilson (incarcarea cu cupru a ficatului)
- colangite biliare primitive
- colangite sclerozante primitive
- deficit de alfa1 antitripsina

Hepatitele evolueaza tacit o perioada lunga de timp. Nediagnosticate si netratate corespunzator degeneraza in ciroze hepatice sau chiar cancer hepatic.

Daca sunteti diagnosticat cu hepatita cronica este bine sa respectati urmatoarele recomandari:

- intrerupeti definitiv consumul bauturilor alcoolice
- 4-5 mese regulate, in cantitate redusa
- respectarea orelor de somn
- mesele sa fie servite intr-o ambianta placuta
- mestecati bine alimentele inainte de a fi inghitite

Principii ale regimului de crutare hepatica:

- fara alcool
- alimentele vor fi consumate proaspete sau preparate prin fierbere, coacere sau pe gratar
- fara prajeli
- fara grasimi solide
- fara conserve sau conservanti
- regimul alimentar in functie de toleranta digestiva a fiecarui individ tinand cont de sfaturile de mai jos:

#### **REGIM DE CRUTARE HEPATICA**

<b>CATEGORII DE ALIMENTE</b>	<b>ALIMENTE INTERZISE</b>	<b>ALIMENTE PERMISE</b>
SUPE	Supe grase cu rantasuri, ciorbe drese cu smantana	Supe slabe de carne, legume, zarzavat, supe creme de legume, borsurile
CARNE	Carne grasa (de porc, miel, rata, gasca, vanat, mititei, afumaturi, mezeluri)	Carne slaba de vaca, vitel, pui, curcan, fiarta, inabusita sau pe gratar
GRASIMI	Unt topit, smantana, slanina, seu, untura, jumari, uleiuri prajite, maioneza	Grasimi vegetale:margarina, uleiuri vegetale (de floarea-soarelui, masline, porumb) crude
OUA	Oua fierte tari, ochiuri prajite, omleta, preparate din galbenus crud	Ochiuri ramanesti (in apa), albus fiert (2 oua/saptamana)
LACTATE	Smantana, frisca, branzeturi grase, fermentate, inclusiv branza de burduf, branzeturi topite, cascaval la capac	Lapte dulce, lapte batut, iaurt, kefir, sana, branza de vaci, cas, telemea, urda

PESTE	Peste gras (crap romanesc, nisetru, cega, morun, somn), saramura, peste sarat, afumat, conserve de peste, icre de orice fel, moluste	Peste slab (cod, merlucius, pastrav) fiert sau la gratar
LEGUME	Fasole, mazare uscata, linte, varza, ridichi, ceapa, usturoi, castraveti, gulii, ardei, rosii, vinete, ciuperci, bureti	Fasole verde, mazare verde, morcovi, dovlecei, gulii, cartofi, spanac, urzici, conopida, salata, porumb
FRUCTE	Nuci, alune, caju, arahide, migdale, fistic, seminte de dovleac, floarea soarelui	Mere, pere, caise, piersici, prune, struguri, zmeura, capsuni, fargi, pepene verde si galben, banane
FAINOASE	Pateuri, saleuri, croissant, painea neagra, intermediara, painea proaspata, arpacasul, graul ca atare	Orez, gris, paste fainoase (fidea, taitei, macaroane), cereale tip musli, sufleuri
CONDIMENTE	Piper, ardei iute, boia de ardei, otet, hrean, mustar, ketch-up, dessenguri pe baza de smantana, maioneza	Patrunjel, marar, leustean, cimbru, coriandru, oregan, busuioc, maghiran, dafin, tarhon, suc de lamaie
DULCIURI	Prajituri cu frisca, creme cu unt, ciocolata, inghetata, foietaj, torturi	Budinci de gris, orez, paste fainoase, tarte, placinta cu mere, branza, marmelada, magiun, dulceata, miere, compoturi, bezele, tarte, sarlote
BAUTURI	Bauturi alcoolice (inclusiv bere, vin)	Sucuri naturale de fructe, 1 cafea/zi

### **Important!**

#### **Daca sesizati:**

- aparitia unor urini hiperchrome ca „berea neagra”), scaune decolorate
- colorarea in galben a tegumentelor,
- sangerari la nivelul gingiilor, altor mucoase
- varsaturi cu sange, sau in „zat de cafea”
- emisia unor scaune inchise la culoare (de culoare neagra) urat mirositoare,
- marirea de volum a abdomenului, a membrilor inferioare

#### **adresati-va de urgenta medicului curant!**

#### **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*