



## 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
- fara grasimi solide
- dulciuri in cantitate moderata
- fara proteine la cei cu ciroza decompensata
- 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):

- 4-6 mese/zi, in cantitate mica, ultima servita cu 2 ore inainte de culcare
- sodiu 2g/zi (fara adaos de sare in mancare)
- regim proteic 1g/kg corp/zi
- regim de crutare hepatica

Regimul alimentar **in ciroza hepatica decompensata**:

- asemanator cu cel din ciroza hepatica compensata cu urmatoarele amendamente:
  - regim desodat (500mg/zi), hipoproteic, hipolipidic, normoglicemic
  - dacă aveti esofagită/gastropatie portal hipertensivă dulciurile concentrate sunt contraindicate (miere, dulceață, etc.).
  - daca aveti encefalopatie portala regimul proteic va fi sub 70 g/zi
  - sursa vegetală – soia, fasole, linte, semințe, ciuperci
  - în episod acut, restricție proteică totală

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 supa 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 steatoreei 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*