

DIETA LA BOLNAVII CU CIROZA HEPATICA

Ciroza hepatica reprezinta stadiul evolutiv al bolilor hepatice cronice cand leziunile hepatice sunt ireversibile.

Este important sa aveti o dieta corecta si echilibrata (aceasta fiind aproape la fel de importanta ca tratamentul medicamentos care v-a fost prescris).

La bolnavii cu ciroza hepatica compensata nu se impune un regim dietetic sever.

In acest stadiu de boala trebuie sa aveti o alimentatie sanatoasa, aceasta insemnand o ratie alimentara care sa asigure necesarul energetic al organismului, sa contina toate principiile nutritive (proteine, grasimi, glucide) si sa fie bine tolerata.

Alcoolul este complet interzis (bere, vin, tuica, vodca etc., chiar daca este "naturala").

Nu trebuie sa va impuneti o restrictie la proteine (carne), aceasta restrictie daca este autoimpusa poate fi chiar daunatoare.

Modul de preparare al alimentelor este de asemenea important. Evitati alimentele preparate prin prajire (rantasurile), pe care le veti tolera mai rau. Sunt de preferat alimentele gatite prin fierbere, la cuptor, microunde, in vase sub presiune sau in folie de aluminiu

Ciroza decompensata este un stadiu avansat de boala, cand apar: icterul, ascita, edemele, scaderea ponderala, varicele esofagiene, encefalopatia hepatica (scaderea memoriei, somnolenta, dezorientare, confuzie etc.). In acest stadiu al bolii este importanta asigurarea unui necesar caloric corespunzator. Datorita apetitului scazut, a senzatiei de satietate rapida, (care poate fi datorata ascitei) si oboselii, bolnavii au o tendinta de a-si reduce ratia calorica.

In aceste conditii, la masurile anterioare se impune:

- 1.restrictia consumului de proteine si alegerea corecta a tipului de proteine
- 2.suplimentarea aportului energetic
- 3.reducerea consumului de sare
- 4.reducerea cantitatii de lichide
- 5.aport crescut de potasiu
- 6.aport crescut de fibre alimentare

Restricta consumului de proteine. Proteinele sunt constituentul de baza al celulelor organismului, 1g de proteine contine 4 Kcalorii.

In cirozele decompensate consumul mare de proteine poate determina aparitia encefalopatiei, motiv pentru care in aceasta etapa consumul lor va trebui redus de la 60—80 g/zi (cat este permis in stadiul compensat) la 30—50 g/zi sau mai putin. Alimente bogate in proteine: carne si preparate de carne, peste, oua, lapte, branza. Alimente sarace in proteine: ulei, unt, margarina, zahar, fructe, legume, fainoase. Este important sa retineti: —unele proteine sunt "mai bune"(cele vegetale si din produsele lactate) iar altele sunt "rele"(cele din produsele de carne, oua, peste) deoarece sunt mai toxice. —puteti sa diminuati efectul toxic al proteinelor evitand constipatia (consumati alimente care contin fibre alimentare sau folositi intermitent lactuloza)

Suplimentarea aportului energetic.

Majoritatea pacientilor cu hepatopatii cronice au o dieta gresita. Frica de a manca ceva interzis si dietele excesiv de restrictive duc la aparitia subnutritiei (scaderea progresiva in greutate, pe seama masei musculare)). Surplusul ponderal usor nu trebuie corectat ci chiar incurajat.

Glucidele (carbohidrati) reprezinta cea mai importanta sursa de energie pentru organism: 1 g de glucide contine 4 Kcalorii. —Alimente bogate in glucide: zahar, dulceata, gem, miere de albine, paine, fainoase, fructe dulci, lapte, starch, legume, cartofi. —Alimente sarace in glucide: unt, margarina, ulei, carne, peste, branza. Consumul de glucide va fi limitat numai in cazul aparitiei diabetului zaharat.

Lipidele (grasimi) —1 g lipide contine 9 Kcalorii. Sunt necesare pentru absorbtia vitaminelor A, D, E, K. —Alimente bogate in lipide: unt, margarina, ulei, maioneza, carne, branza, smantana, frisca. —Alimente sarace in lipide: zahar, paine, fructe, legume. —grasimile de origine animala au continut mare de proteine (care trebuiesc evitate in cazul encefalopatiei). Alegeti grasimi vegetale. veti limita consumul de grasimi numai in caz de intoleranta digestiva sau colesterolemie mare (exceptionala insa la pacientii cirofici).

Sodiul

Limitarea consumului de sare este esentiala in tratamentul ascitei si edemelor. —Nu exista aliment fara sare; trebuie alese insa cele care au un continut cat mai mic. —Alimentele de origine animala au in general continut mai mare de sare decat cele vegetale. —Puteti sa supliniti oarecum lipsa sarii folosind: suc de lamaie, ceapa, lamai, marar, patrunjel, —Consumati alimente proaspete sau congelate (alte metode de conservare presupun utilizarea sarii) Alimente cu continut mare de sare: concentrate de supe (Delikat, Vegeta etc), muraturi, alimente semipreparate, masline, alimente conservate altfel decat prin

congelare, mustar, apa minerala. Nu uitati de bicarbonatul de sodiu, folosit deseori pentru arsurile din piept, care contine mult sodiu.

Regim cu 80 g proteine:

Mic dejun: 1 00 g paine + 20 g unt + 25 g gem + 30 g preparat de carne (sunca de Praga, crenvurst) + cafea sau ceai cu zahar

La ora 10: 150 g iaurt + un fruct

Pranz: 200 g cartofi sau orez + 250 g legume + 100 g carne + 10 g ulei + 120 g pandispan cu frisca

La ora 17: 100 g chec sau prajitura cu fructe.

Cina: 100 g paine + 20 g unt + 30 g carne + 40 g branza grasa + 100 g salata + un fruct

Regim cu 60 g proteine si restrictie de sare

Mic dejun: 100 g paine + 20 g unt + 25 g gem + 30 g carne de vita + cafea sau ceai cu zahar si lapte

La ora 10: un mar

Pranz: 200 g cartofi sau orez + 250 g legume + 15 g proteine (75 g cotlet de porc, sau 150 g fructe sau 20 g branza grasa sau smantana sau 150 g peste) + 10 g ulei

La ora 17: 150 g iaurt cu fructe

Cina: 100 g paine + 20 g unt + 50 g branza grasa (sau 100 g salata) + o banana sau alt fruct

ALIMENTE PERMISE LA BOLNAVII CU CIROZA

Băuturi: lapte dulce, lapte cu cafea de orz sau cu ceai, lapte cu carbonat de calciu (o linguriță la un pahar), iaurt, decoct de tărâțe, sucuri de fructe sau de zarzavaturi (suc de sfeclă), chisel din lapte sau din sosuri de fructe.

Supe și ciorbe: (de preferință câte o jumătate de porție de supe de zarzavaturi îngroșate cu făinoase ca: griș, orez, fulgi de ovăz, tăiței, găluște de griș; supe cu perișoare de brânză de vaci sau de carne (acestea se vor fierbe aparte).

Pâine: pâine albă prăjită, sau pâine albă veche de o zi.

Carne: Carne slabă de vacă sau vițel, preparată rasol. Rasol de găină sau de pui. Perișoare sau chifteluțe fierte la aburi sau în sosuri dietetice. Grătar preparat cu carne mai întâi fiartă și friptă la cuptor fără coajă. Mâncăruri de carne preparate dietetic: musaca, chiftele marinate, ardei umpluți.

Pește: pește alb slab, rasol sau perișoare de pește fierte la aburi.

Ouă: zdrențe de albuș în supă, omletă dietetică numai din albuș cu zahăr, cremă de albuș cu lapte, bezele. Gălbenușul e permis numai o dată sau de două ori pe săptămână în preparate.

Brânzeturi: brânză de vaci, telemea desărată (indicată numai la bolnavii fără edeme sau ascită), urdă, caș slab nesărat și nefermentat.

Făinoase: orez, griș, macaroane, tăiței, fidea, foarte bine fierte și limpezite în apă fierbinte, preparate mai ales sub formă de budinci sau albuș bătut. Mămăligă moale, bine fiartă.

Zarzavat și legume: pireuri, sosuri, budinci de zarzavaturi, preparate cu albuș bătut spumă. Cartofii se vor da de preferință fierți în coajă. Măncăruri din zarzavaturi ca dovlecei, morcovi, fasole verde, preparate cu sosuri dietetice. Toate legumele vor fi bine fierte și în cantități moderate, de preferință servite cu garnitură lângă rasol sau friptură.

Salate: sfeclă coaptă la cuptor și mărunțită, salată verde bine mărunțită, morcovi rași mărunț pe răzătoare, roșii bine coapte, fără coji și sâmburi.

Fructe: crude foarte bine coapte, rase pe răzătoare în cantitate moderată, fără coji și sâmburi. De preferință sucuri de fructe preparate cu gelatină, compoturi scăzute sau date prin sită, preparate din fructe fără coajă. Fructe coapte la cuptor fără coji și sâmburi.

Grăsimi: grăsimi proaspete ca unt și untdelemn, care constituie grăsimea cea mai indicată pentru cirofici. Untul se adaugă la mâncarea pregătită fără grăsimi, iar untdelemnul se va fierbe în sosul mâncării sau se va adăuga crud la salate.

Se va respecta cantitatea de grăsime prescrisă de medic (în medie 50 g/zi) socotindu-se și grăsimile pe care le conține laptele și brânza, având în vedere că: 500 g lapte conțin 20 g grăsimi; 100 g telemea de primăvară conține 20 g grăsimi; 100 g telemea de toamnă conține 30 g grăsimi.

Sosuri: preparate dietetic, fără grăsimi prăjită, cu zeamă de zarzavat, cu lapte, cu verdețuri, cu suc de roșii.

Dulciuri: miere de albine, peltea, făinoase cu lapte, cremă de lapte și albuș, biscuiți din albuș, budinci din făinoase îndulcite, sufleuri de fructe cu gelatină, chiseluri, gelatine dulci din brânză de vaci sau iaurt din sucuri sau pireuri de fructe, spumă de albuș, bezele, aluat uscat preparat cu brânză de vaci, cu jeleuri sau fructe.

Sare: în cantitate moderată (daca nu este ascita).

Diverse: pentru a acri supele, sosurile, salatele, se va folosi sucul de lămâie sau sarea, de lămâie diluată; de asemenea borșul, iaurtul și chiar oțetul de fructe, în cantitate mică. Se vor folosi toate condimentele aromate, verdețuri ca: pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, dafin și cimbru. Pentru deserturi sunt indicate vanilia și coaja de lămâie sau de portocale.

Conserve: se pot folosi conservele de legume din comerț, care nu conțin grăsimi, ca dovlecei, fasole verde, ardei grași - aruncând apa în care sunt conservate și fierbându-le din nou, pentru a înlătura sarea. De asemenea, se poate folosi sucul de roșii crude, cât și bulionul de foarte bună calitate și mai puțin sărat.

Pentru cei cu ascită sau edeme, supele sau ciorbele vor fi preparate fără sare și vor fi socotite în cantitatea de lichide permisă de medic.

În cirozele cu ascită se exclude total sarea de bucătărie și sarea de lămâie.

Alimente interzise

Băuturi: orice fel de băutură cu alcool (țuică, drojdie, lichior, vermut, vin, etc.) precum și băuturile gazoase sau băuturile prea reci.

Pâine: pâine albă sau neagră necoaptă sau caldă.

Carne: carne grasă de vacă sau carne de porc, carne de oaie, carne de gâscă, și rață, orice vânat sau carne afumată, sărată, conservată, mezeluri, zgârciuri, momițe, creier, uger, ficat. Orice fel de mâncăruri sărate, picante, iuți.

Pește gras: sărat, afumat, conservat, prăjit.

Ouă: gălbenușul în exces, omletă de ouă prăjite, ochiurile prăjite, maionezele.

Brânzeturi: brânzeturile sărate, grase, fermentate ca: brânza de puțină, brânza de Dorna, brânza de burduf, cașcavalul etc.

Făinoasele: insuficient fierte și nelimpezite, preparate cu grăsime prăjită și gălbenușuri multe.

Zarzavaturi și legume: zarzavaturi cu partea lemnoasă (celuloza) grosolană, ca ridichile, guliile, castraveții, varza și conopida, mai ales crude, nemărunțite sau nerase pe răzătoare. Toate legumele uscate ca fasolea, linte, bobul, murăturile, varza acră de puțină. Orice legumă prăjită sau preparată cu sosuri cu rântaș.

Fructe: verzi, necoapte, crude, tari, în cantitate mare, necurățite de coji și sâmburi. Nuci, alune.

Grăsimi: untură, slănină, margarină, orice grăsime prăjită, gălbenuș în exces.

Sosuri: toate sosurile preparate cu grăsime încinsă sau cu grăsime peste cantitatea permisă ori cu ceapă prăjită, muștar, piper, vin sau boia iute.

Dulciuri: prăjiturile cu cremă de unt, plăcintele cu grăsime, baclavalele, aluaturile proaspete, dospite, prăjiturile cu ciocolată, cacao, clătitele, gogoșile, prăjiturile cu multe nuci.

Diverse: sare în cantitate peste 5 g pe zi, boia, ardei iute, piper, muștar, oțet, ceapă crudă sau prăjită etc