

Recomanacions nutricionals | Malaltia hepàtica amb retenció hidrosalina

DEFINICIÓ

L'acumulació de líquids a l'abdomen i en membres inferiors s'anomena ascitis i edemes respectivament. Quan això passa es recomana disminuir l'aportació de sal a la seva alimentació.

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir la ingesta de sal i controlar la ingesta de líquids per evitar un excés de retenció de líquids corporal.
- Aconseguir o mantenir un adequat estat nutricional.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Seguiu les recomanacions d'alimentació saludable sense sal.
 - Eviteu qualsevol tipus de beguda alcohòlica, independentment de la seva graduació (cervesa, vi...). L'alcohol és tòxic per al fetge.
 - Si us restringeixen la quantitat de líquids que podeu beure en un dia, tingueu en compte que un got o un plat equival aproximadament a 250 mil·lilitres. Al recompte del líquid ingerit tingui en compte a més de l'aigua, els sucres, infusions, sopes, llet, cafè...
 - Recordeu que la sal de l'alimentació és aportada a través de la sal que afegim en cuinar i en amanir, a més de la sal continguda als aliments.
-

TAULA D'ALIMENTS

ALT contingut en sodi (200-8000mg)	MODERAT contingut en sodi (50-100mg)	BAIX contingut en sodi (5-30mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Sal fina, Sal gruixuda i Sals dietètiques: sal de ceba, d'all, d'api - Aliments en salmorra (olives,...) - Aliments en conserva (enllaunats) - Aliments congelats - Embotits i formatges - Fiambres i salsitxes - Peixos secs salats o fumats - Carns salades i precuinats - Brous i sopes concentrades o en pols - Aperitius: patates fregides, fruits secs amb sal, suquets, escorces,... - Mantega i margarina - Pans, galetes, cereals d'esmorzar i brioixeria - Salses: mostassa, salsa de soja, maionesa, quetxup - Algunes aigües minerals - Cacau en pols 	<ul style="list-style-type: none"> - Llet i iogurt - Ou - Formatge blanc desnatat (llegir etiquetes) - Carns - Mantega i margarines sense sal - Alguns vegetals: bleda, xicoira, api, escarola, remolatxa - Quallada - Natilles - Flams 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereals - Llegums - Farines - Fruites fresques - Majoria de vegetals frescos - Sucre - Pans sense sal elaborats amb llevat - Fruits secs sense sal afegida - Dolços i mermelades - Nata comuna

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat