

Recomanacions nutricionals | Malaltia hepàtica avançada amb intolerància proteica

DEFINICIÓ

En les fases avançades de la malaltia hepàtica, el fetge pot ser incapaç d'eliminar algunes substàncies que són tòxiques per al cervell, i que provenen de la ingesta de les proteïnes, sobretot les de carn i peix; aquestes substàncies poden ser capaces de produir alteracions del nivell de consciència o alteració de la son (encefalopatia hepàtica).

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir el consum de carn i de peix per un període curt de temps, per millorar els símptomes d'encefalopatia hepàtica, sense que el seu estat nutricional empitjori.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Disminuiu la ingesta de carn i peix durant els símptomes d'encefalopatia hepàtica.
 - Durant aquests dies només ha de consumir al voltant de 80-100 grams en forma de carn o peix, ho pot repartir entre dinar i sopar o menjar-ho una sola vegada.
 - Augmenteu la ingesta de cereals, llegums, patata, pasta i arròs, així com fruita i verdura.
 - Eviteu aliments molt greixosos com embotits i salses. Cuineu de forma senzilla.
 - Eviteu l'estrenyiment escollint productes integrals, consumeu suficient fruita i verdura.
 - Elimineu qualsevol mena de beguda alcohòlica, independentment de la seva graduació.
-

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA		PES DE CADA RACIÓ
FRUITA	Diari	≥3	120-200 g
VERDURA	Diari	≥2	150-200 g
LACTIS	Diari	2-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat 30 g formatge curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-4	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	5-6	60-80 g sec 150 g cuit, millor integral 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4	60-75 g

**EMBOTITS I
CARNS
GREIXOSES,
BRIXERIA,
GELATS,
LLAMINADURES**

Molt
Ocasionalment

AIGUA

Diari

Segons indicació

200-250 ml

ACTIVITAT FÍSICA

Diari

Diari

>30 minuts

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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