

Recomanacions nutricionals | Malaltia hepàtica crònica

DEFINICIÓ

El fetge és un òrgan amb múltiples funcions com síntesi de proteïnes, funció depurativa i emmagatzematge de vitamines i glucogen.

Les principals causes de la malaltia hepàtica crònica són el consum excessiu d'alcohol i la infecció per virus d'hepatitis C o B. En les fases més avançades pot presentar complicacions com hemorràgia digestiva, alteració del nivell de consciència (encefalopatia hepàtica), acumulació de líquid a l'abdomen (ascitis) o en membres inferiors (edemes).

CARACTERÍSTIQUES

- Mantenir un estat nutricional adequat
- Evitar l'aparició de complicacions

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Menjar sa, contribueix al seu benestar, promou la salut i protegeix la malaltia.
- És molt important que la seva alimentació sigui variada i equilibrada. Pot menjar tota classe d'aliments de manera equilibrada i seguint les recomanacions d'alimentació saludable.
- No heu de prendre cap mena de begudes alcohòlica, independentment de la seva graduació.
- Incloeu diàriament fruites amb alt contingut en vitamina C.
- Modereu el consum de greix d'origen animal.
- Modereu el consum de sal, utilitzeu oli d'oliva i tècniques culinàries senzilles.

En cas de malaltia hepàtica avançada amb intolerància proteica, pot no ser capaç d'eliminar algunes substàncies tòxiques per al cervell i pot ser capaç de produir alteracions de consciència, alteracions de la son, acumulació de líquids. En aquesta situació pot ser convenient limitar la ingesta de proteïnes de carn, peix, sal i líquids.

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	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	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 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	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat

EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Molt	Ocasionalment
--	---------------	------	---------------

AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
--------------	------	------	------------

ACTIVITAT FÍSICA	Diari	Diari	>30 minuts
-------------------------	-------	-------	------------

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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