

Dieta per la Cirrosi Hepàtica amb Desnutrició

Una de les complicacions més freqüents de la cirrosi hepàtica és la desnutrició, que inclou sarcopènia, caquèxia i/o obesitat sarcopènica. Ha de controlar periòdicament el seu estat nutricional amb el seu metge d'atenció primària.

Recomanacions

- Eviti completament el consum d'ALCOHOL (incloent-hi el vi i la cervesa).
- Mengi entre 6 i 7 vegades al dia (eviti passar moltes hores en dejú).
- Faci un ressopó abans d'anar a dormir.
- Consumeixi aliments rics en fibra:
 1. Verdures i hortalisses diàriament tant al dinar com al sopar, alternant diferents tipus de cocció.
 2. 2 o 3 peces de fruita fresca sencera al dia.
 3. Cereals (arròs, blat, quinoa) i els seus derivats (pa, pasta, etc.) integrals.
 4. Llegums, com a mínim 2 vegades per setmana.
- Mantingui un consum regular de proteïnes (no les redueixi). Només s'ha de restringir el consum de sal si el seu metge li indica que presenta retenció de líquids.
- Camini diàriament entre 20 i 25 minuts en hores d'exposició solar.
- Utilitzi tècniques de cocció saludables: planxa, forn, vapor, etc.
- Utilitzi OOVE (oli d'oliva verge extra) per cuinar i amanir els plats.

Formes de cocció recomanades

PRIORITZI	EVITI
Bullit, Planxa, Vapor, Papillota, Forn, Air Fryer	Arrebossats, Guisats, Fregits, Empanats

Diürètics

Si pren	Ha de
diürètics que eliminen potassi (furosemida)	Ha de prendre abundants suc de fruita.
diürètics que estalvien potassi (espironolactona)	No ha de prendre suc de fruita.

Quan ha de contactar amb el seu metge?

- Si perd pes.
- Si presenta menys gana de l'habitual i està menjant menys.
- Si presenta restrenyiment. Ha de fer, com a mínim, una deposició al dia.
- Si presenta diarrea.

Método Plato: alimentación saludable

