



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE PENTRU PACIENȚII CU CIROZĂ HEPATICĂ

Pacienții cu boala hepatică cronică în mod frecvent au statusul nutrițional afectat. La pacienții cu ciroza hepatică până la 50% dintre pacienți au malnutriție (denutriție). Gradul de denutriție crește odată cu degradarea hepatică, fiind frecvent întâlnită la pacienții cu ciroza hepatică decompensată (peste 60% dintre pacienți). Denutriția și pierderea masei musculare (sarcopenia) se asociază cu o rată mai mare a complicațiilor, ca de exemplu infecții, encefalopatie hepatică și ascită. De asemenea, sunt predictori independenți de scădere a supraviețuirii atât la pacienții cu ciroza, cât și la pacienții care urmează să fie supuși transplantului hepatic.

Următoarele date se asociază cu prezenta malnutriției: pierderea în greutate involuntară, scăderea masei musculare, scăderea forței musculare, scăderea apetitului și a aportului caloric, reducerea numărului de mese. Ficatul cirotic comparativ cu un ficat sănătos are depozite mai mici de glicogen, care se consumă repede în lipsa unui aport alimentar regulat la intervale de 2-3 ore. În lipsa glicogenului hepatic, are loc gluconeogeneza din aminoacizi de la nivelul mușchilor scheletici.

Pe lângă denutriție, există un număr de pacienți cu ciroza hepatică supraponderali sau obezi, rezultat al progresiei steatozei hepatice non-alcoolice către ciroza. Acești pacienți, deși sunt obezi pot asocia sarcopenie. Obezitatea și obezitatea asociată cu sarcopenie pot agrava prognosticul pacienților cu ciroza hepatică.

Având în vedere aceste date se impune la pacienții cu ciroza hepatică un consult nutrițional, pentru a asigura un aport caloric și proteic optim. La pacienții normoponderali se recomandă un aport caloric de 30 - 35 kcal/kg corp greutate actuală și un aport proteic cuprins între 1,2-1,5 g/ kg corp greutate actuală. Pentru a preveni sau ameliora sarcopenia, pacienții trebuie încurajați să crească progresiv activitatea fizică, în cazul pacienților obezi se recomandă scăderea în greutate (5-10%) cu ajutorul unei diete moderat hipocalorice (cu reducerea aportului caloric cu



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI

500 - 800 kcal/zi), având grijă să nu scădem aportul proteic (1,5 g/ kg corp greutate ideală/zi).

În cazul pacienților cu boala avansată la care este greu de realizat un aport caloric optim, se pot utiliza suplimente nutriționale orale și suplimente care să conțină aminoacizi cu catenă ramnificată, leucina, izoleucina și valina.

Pacienții cu ciroză pot prezenta următoarele deficiențe de micronutrienți: magneziu, zinc, seleniu, vitamina B1 (tiamină), vitamina B2, niacină, foliați, vitamina A, vitamina D, vitamina E, Vitamina K, vitamina C.

Diabetul zaharat se întâlnește frecvent la pacienții cu ciroză hepatică. În numeroase cazuri apariția diabetului zaharat este rezultatul insuficienței hepatice și a hipertensiunii portale. Prezența diabetului zaharat este un factor independent de prognostic prost la acești pacienți. Diabetul zaharat se asociază atât cu prezența complicațiilor majore ale cirozei (ascită, encefalopatia, infecții bacteriene și disfuncție renală), cât și cu evoluția spre carcinom hepatic.

Caracteristici ale dietei la pacienții cu ciroză hepatică:

- ❖ Se recomandă aport de legume și fructe;
- ❖ Se recomandă consumul de legume: ardei gras, ardei roșu, broccoli, castravete, ciuperci, conopidă, dovlecel, fasole verde sau galbenă, morcov fiert, praz, ridichie, roșii, salată verde, spanac, sparanghel, telina, urzici, varză, varză roșie, varză de Bruxelles, varză kale, vinete - aproximativ. Se recomandă consumul de legume de toate culorile;
- ❖ Se recomandă aport de cereale intergale: orz, ovăz, secară, orez negru, quinoa
- ❖ Se recomandă aport de fibre;
- ❖ Se recomandă aport de carne slabă: pește, pui fără piele, albus de ouă;
- ❖ Se recomandă aport de produse lactate degresate sau cu conținut scăzut în grăsimi;
- ❖ Se recomandă aport de alimente cu conținut crescut în grăsimi mononesaturate, polinesaturate: oleaginoase, avocado, ulei de măsline;
- ❖ Se recomandă consumul de plante aromatice: busuioc, cimbru, coriandru, mărar, mentă, patrunjel, rozmarin, salvie, țarhon.
- ❖ Se recomandă reducerea aportului de sodiu. În acest scop se vor evita produsele de carne sub formă de mezeluri, salamuri, conserve; produse



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

- afumate (peste, sunca); peste în saramură; produse lactate sub formă de brânză telemea, feta, burduf, brie, camembert, cascaval; produse de patiserie; chipsuri; măsline; sosuri preparate cumparate; mâncarea gătită prelucrată. Nu se va adăuga sare la masă sau la alimentele gătite acasă;
- ❖ Se recomandă ca următoarele alimente să fie evitate: alimente procesate, alimente bogate în grăsimi saturate, zahăr (atenție la băuturile cu zahăr, inclusiv la sucurile de fructe)
 - ❖ Se recomandă să se evite consumul de alcool;
 - ❖ Se recomandă ca alimentele să fie prelucrate termic astfel: coacere; fierbere; grătar
 - ❖ Se recomandă 6 mese la interval de 2-3 ore; la culcare se recomandă o gustare cu aproximativ 50 g carbohidrați și 20 g protein.

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași
Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România

www.umfiasi.ro

Manager proiect,

Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

Email: proiecte.europene@umfiasi.ro



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI