

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON CIRROSIS HEPÁTICA

La desnutrición acompaña a casi un 70% de los pacientes con cirrosis. En la enfermedad hepática crónica, sobre todo si está causada por alcohol y virus, la ingesta escasa junto con una dieta muy restrictiva y poco apetecible (con poca sal), sumada a una disminución del apetito y a la eliminación de grasa por las heces, favorece la desnutrición.

Debe controlar su estado nutricional periódicamente con su médico de atención primaria. Para ello fíjese en si pierde peso o come menos de lo habitual

Si usted tiene una **cirrosis compensada y estable** tienen una necesidad de calorías similar a los de una persona sana, alrededor de 40 kilocalorías/kg al día y con un aporte de proteínas alto de 1,2 gramos por kg al día. Por ejemplo para una persona de 70 kg, supone más de 2500 calorías y más de **80 gramos de proteínas**. Sin embargo, si su médico le indica que tiene cierto grado de **desnutrición**, requerirá un aumento de los aportes energéticos (50 Kcal/kg/día), pudiendo llegar incluso a los 55 Kcal/kg/día en individuos malnutridos y con complicaciones de su cirrosis. Por ejemplo para una persona de 70 kg, supone unas 3500 calorías. Si su médico le comenta que tiene bajo los niveles de proteínas puede necesitar en su dieta hasta un aporte de 1,3 a 1,5 g de proteína por Kg. de peso corporal. Por ejemplo para una persona de 70 kg, supone de **90 – 105 gramos de proteínas**.

A modo de ejemplo, puede tomar 10 gramos de proteínas en un tazón de leche de 200 ml, en dos yogures, en 1 huevo, en 50 gramos de carne, en 75 gramos de pescado o en 40 gramos de embutido.

Es una práctica errónea recomendar que tome una dieta pobre en proteínas y pobre en sal. No debe pasar muchas horas en ayunas, debería **comer 6 veces al día**, teniendo mucha importancia la **recena**.

La sal solo debe ser restringida si su médico le comenta que tiene usted retención de líquidos. Esto se puede manifestar como hinchazón de piernas o abdomen.

Debe tomar alimentos ricos en fibra para realizar al menos una deposición diaria. Si no es así debe ponerse en contacto con su médico para utilizar algunos laxantes como la lactulosa o el lactitol.

Si está tomando diuréticos que eliminan potasio (furosemida) debe tomar abundantes zumos de frutas, pudiendo llegar a un litro al día. Si está tomando diuréticos que ahorran potasio (espironolactona) no debe tomar zumos de frutas, pudiendo tomar 1 ó 2 vasos al día

No debe tomar alcohol.

Si usted presenta diarrea, puede tener un déficit de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y de zinc, debe ponerse en contacto con su médico porque puede ser necesario administrarle algún complejo vitamínico. De todos modos, es importante que camine todos los días 20-25 minutos para que reciba luz solar en cara y manos, aumentando así los niveles de su vitamina D activa.

Si a pesar de seguir todas las recomendaciones nutricionales de su médico, usted pierde peso, deberá acudir a la consulta porque puede ser necesario administrarle algún suplemento nutricional específico en forma de batido, algún aceite especial (MCT) o incluso enzimas pancreáticos para ayudarle a hacer la digestión.

**LO MÁS IMPORTANTE ANTE CUALQUIER DUDA NUTRICIONAL CONTACTE
CON SU MEDICO DE ATENCION PRIMARIA, SU GASTROENTEROLOGO O SU
ESPECIALISTA EN ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION.**