
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 6. **Hepatología y vía biliar**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con cirrosis compensada

Usted padece una enfermedad crónica del hígado. Aunque en este momento se encuentra bien controlada, esta enfermedad, hace que usted tenga una tendencia a desnutrirse.

Por tanto, es muy importante que su alimentación sea variada y equilibrada. En su situación actual, puede y debe comer todo tipo de alimentos (carne, pescado, legumbres, leche y derivados, verduras, frutas, huevos, etc.). Sólo debe evitar todas las bebidas alcohólicas, sea cual sea

su graduación (vino, cerveza, licores, etc.). El alcohol es lo único que no puede tomar, porque siempre es perjudicial para el hígado (es tóxico). Recuerde que también es bueno que, además de las tres comidas habituales (desayuno, comida, cena), coma un poco a media mañana, media tarde y antes de acostarse.

Estas recomendaciones son de tipo general. En el caso de que necesite algún cambio especial en su dieta, su médico se lo indicará.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con cirrosis y retención hidrosalina (ascitis y/o edemas)

Usted padece una enfermedad crónica del hígado que se ha descompensado y se le ha acumulado líquido en el abdomen. Por eso, es muy probable que esté desnutrido, en mayor o menor medida. Esta desnutrición es peligrosa porque puede hacer que aparezcan otras complicaciones de su enfermedad.

Por tanto, es muy importante que su alimentación sea variada y equilibrada. Pero debe evitar las bebidas alcohólicas, sea cual sea su graduación (vino, cerveza, licores, etc.). El alcohol es lo único que no puede tomar, porque siempre es perjudicial para el hígado (es tóxico).

También es muy importante que coma sin sal y

tome pocos líquidos. Esto ayudará a la medicación a eliminar el líquido del abdomen y evitará que éste se vuelva a acumular. Recuerde que también es bueno que, además de las tres comidas habituales (desayuno, comida, cena), coma un poco a media mañana, media tarde y antes de acostarse. Ya que la dieta sin sal es poco apetitosa, puede añadir a sus alimentos algunos productos que “alegren” su sabor: hierbas aromáticas (tomillo, orégano, romero, laurel, hinojo, etc.), zumo de limón, vinagre (el vinagre no contiene alcohol), ajo, perejil, cebolla, pimienta, pimentón, etc.

A continuación le damos una lista orientativa de los alimentos que puede y no puede comer:

Alimentos prohibidos	Alimentos permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Sal (tanto al cocinar como en la mesa) • Carnes saladas y ahumadas • Pescados ahumados, en salazón o conserva. Bacalao. Mariscos • Embutidos y charcutería • Quesos en general • Pan con sal • Aceitunas • Sopas y purés de sobre, caldo en cubitos • Zumos envasados • Frutos secos salados (aperitivo) • Pastelería industrial (envasados) • Conservas en general • Condimentos salados (mostaza, pepinillos) • Bebidas alcohólicas (cualquiera que sea su graduación) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes de todo tipo, <i> frescas</i> • Vísceras (riñones, hígado, “callos”) • Pescado (no en conserva) • Huevos • Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla • Quesos sin sal • Pan sin sal • Pasta italiana, cereales, arroz • Patatas, legumbres • Verduras y hortalizas • Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva) • Azúcar, miel, pastelería y helados caseros • Chocolate, cacao • Agua natural, aguas minerales con poco sodio. Sifón, gaseosa, refrescos

Estas recomendaciones son de tipo general. En el caso de que necesite algún cambio especial en su dieta, su médico se lo indicará.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con cirrosis y encefalopatía crónica e intolerante a proteínas convencionales

Usted padece una enfermedad crónica del hígado. En la fase en que se encuentra, su hígado no es capaz de eliminar determinadas sustancias que contienen algunos alimentos (sobre todo las carnes). Eso le produce una “intoxicación” del cerebro que puede cambiarle el carácter y el comportamiento, alterar el sueño, amodorrarle. Si esta situación no se controla adecuadamente, puede incluso hacerle entrar en coma.

En estos momentos, para controlar su enfermedad es muy importante que, además de tomar determinados medicamentos e ir regularmente de vientre, elimine radicalmente la carne y el pescado de la dieta. El problema es que la carne y el pescado proporcionan proteínas que evitan que se produzca desnutrición, que es muy frecuente en las personas con enfermedades del hígado. Por tanto, es necesario que, para compensar, coma otros alimentos ricos en proteínas. Éstos son:

- La leche y sus derivados.
- Las legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, etc.).
- Los huevos (la idea de que los huevos son perjudiciales para el hígado es falsa).

Por otro lado, como cualquier enfermo del hígado debe evitar las bebidas alcohólicas, sea cual sea su graduación (vino, cerveza, licores, etc.). El alcohol siempre es perjudicial para el hígado (es tóxico).

Recuerde que también es bueno que, además de las tres comidas habituales (desayuno, comida, cena), coma un poco a media mañana, media tarde y antes de acostarse.

A continuación le damos una lista orientativa de los alimentos que puede y no puede comer:

Alimentos prohibidos	Alimentos permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes de todo tipo, tanto frescas como en conserva. • Vísceras (riñones, hígado, “callos”) • Pescados y mariscos de todo tipo tanto frescos como en conserva. Caracoles. • Embutidos y charcutería • Bebidas alcohólicas (cualquiera que sea su graduación) 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla, queso, etc. • Legumbres, patatas • Pan • Pasta italiana, cereales, arroz • Verduras y hortalizas • Fruta, compotas y zumos • Azúcar, miel, pastelería y helados caseros • Sal y otros condimentos • Chocolate, cacao • Agua natural, aguas minerales. Sifón, gaseosa, refrescos

Estas recomendaciones son de tipo general. En el caso de que necesite algún cambio especial en su dieta, su médico se lo indicará.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con cirrosis y encefalopatía crónica, intolerante a proteínas convencionales y retención hidrosalina (ascitis y/o edemas)

Usted padece una enfermedad crónica del hígado. En la fase en que se encuentra, su hígado no es capaz de eliminar ciertas sustancias que contienen algunos alimentos (sobre todo las carnes). Eso le produce una “intoxicación” del cerebro que puede cambiarle el carácter y el comportamiento, alterar el sueño, amodorrarle. Si esta situación no se controla adecuadamente, puede incluso hacerle entrar en coma.

Pero, además, su enfermedad hepática hace que usted acumule líquido en el abdomen. Por todo ello:

- Es muy importante que coma Ud. sin sal y tome pocos líquidos. Esto ayudará a la medicación a eliminar el líquido abdominal y evitará que éste se vuelva a acumular.
- Es fundamental que, aparte de tomar la medicación e ir regularmente de vientre, elimine radicalmente la carne y el pescado de la dieta.

Ya que la carne y el pescado proporcionan proteínas que evitan que se produzca desnutrición (que es muy frecuente en las personas con enfermedades del hígado) y usted no puede comer estos alimentos, es necesario que, para compensar, tome otros alimentos ricos en proteínas. Estos son:

- La leche y sus derivados.
- Las legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, etc.).
- Los huevos (la idea de que los huevos son perjudiciales para el hígado es falsa).

Recuerde que también es bueno que, además de las tres comidas habituales (desayuno, comida, cena), coma un poco a media mañana, media tarde y antes de acostarse.

Para solucionar lo poco apetitosa que es la comida sin sal puede añadir a los alimentos productos que “alegren” su sabor: hierbas aromáticas (tomillo, orégano, romero, laurel, hinojo, etc.), zumo de limón, vinagre (el vinagre no contiene alcohol), ajo, perejil, cebolla, pimienta, pimentón, etc.

Finalmente, como todos los enfermos del hígado, debe evitar las bebidas alcohólicas, sea cual sea su graduación (vino, cerveza, licores, etc.). El alcohol siempre es perjudicial para el hígado (es tóxico).

A continuación le damos una lista orientativa de los alimentos que puede y no puede comer:

Alimentos prohibidos	Alimentos permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Sal (tanto al cocinar como en la mesa) • Carnes de todo tipo, tanto frescas como en conserva. • Vísceras (riñones, hígado, “callos”) • Pescados y mariscos de todo tipo tanto frescos como en conserva. Caracoles. • Embutidos y charcutería • Quesos en general • Pan con sal • Aceitunas • Sopas y purés de sobre, caldo en cubitos • Zumos envasados • Frutos secos salados (aperitivo) • Pastelería industrial (envasados) • Conservas en general • Condimentos salados (mostaza, pepinillos) • Bebidas alcohólicas (cualquiera que sea su graduación) 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla • Quesos sin sal • Patatas, legumbres • Pan sin sal • Pasta italiana, cereales, arroz • Verduras y hortalizas • Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva) • Azúcar, miel, pastelería y helados caseros • Chocolate, cacao • Agua natural, aguas minerales con poco sodio. Sifón, gaseosa, refrescos

Estas recomendaciones son de tipo general. En el caso de que necesite algún cambio especial en su dieta, su médico se lo indicará.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con colelitiasis asintomática

Su médico le ha informado de que tiene cálculos (“piedras”) en la vesícula biliar. De momento, estas “piedras” no le han producido ningún síntoma y es muy probable que nunca le causen problemas. En estas circunstancias no es preciso, en general, realizar ninguna operación para eliminar su vesícula.

El síntoma que producen las “piedras” de la vesícula es el denominado “cólico hepático”, que se caracteriza por un dolor intenso en el lado derecho del vientre, normalmente con vómitos, a veces con fiebre y escalofríos, y de poca duración (a lo sumo, horas).

Otros síntomas como malestar de estómago, flatulencia (acumulación de gases en el intestino) o intolerancia a alimentos, no son debidos a los cálculos o “piedras” de la vesícula.

Usted puede seguir una alimentación normal y variada. No obstante, es aconsejable que no tome

gran cantidad (de una vez) de alimentos que contengan grasa (el exceso de grasa puede causarle un cólico hepático). Los alimentos más frecuentes con alta cantidad de grasa son:

- Embutidos y carnes grasas (cerdo, cordero).
- Leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles.
- Huevos.
- Aceitunas y frutos secos (nueces, avellanas, almendras, cacahuetes...).
- Aceite, sebo.
- Fritos en general.

Esto no significa que estos alimentos estén prohibidos, sino que los debe tomar con moderación.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con colostasis crónica

Usted tiene una enfermedad que hace que la cantidad de bilis que produce su hígado sea inferior a la normal, por lo que no puede digerir bien las grasas.

Es aconsejable que disminuya la cantidad de alimentos que contienen grasa. Los alimentos más frecuentes con alta cantidad de grasa son:

- Embutidos y carnes grasas (cerdo, cordero).
- Leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles.
- Huevos.
- Aceitunas y frutos secos (nueces, avellanas,

almendras, cacahuets...).

- Aceite, sebo.
- Fritos en general.

Su médico le indicará hasta qué punto debe usted eliminar o limitar estos alimentos (dependerá del grado de “falta de bilis” que padezca).

Es posible que necesite suplementos de algunas vitaminas que no puede absorber bien a causa de su enfermedad. También es posible que deba tomar algún tipo especial de grasa (para suplir la que no puede tomar). Si es así, su médico se lo indicará.