

5 Consejos para tratar las alteraciones hepáticas

Las recomendaciones dietéticas en la enfermedad hepática pueden variar ligeramente, pues cada trastorno hepático presenta unas particularidades definidas.

En general, es importante mantener un estado nutricional correcto, fraccionar la dieta en 4-5 tomas diarias y utilizar cocciones suaves además de:

1. No consumir bebidas alcohólicas.

En casos de enfermedad hepática, el alcohol está totalmente contraindicado ya que el alcohol es hepatotóxico. Para poder metabolizar el alcohol y eliminarlo de nuestro cuerpo, el hígado se encarga de transformarlo en una serie de sustancias eliminables por la orina. Durante este proceso, el alcohol puede producir daños orgánicos importantes. En casos de enfermedad hepática, el consumo de alcohol está totalmente prohibido ya que puede agravar la enfermedad.

2. Aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono.

Un gran porcentaje de pacientes con hepatopatía, especialmente aquellos con cirrosis avanzada, desarrollan malnutrición. En casos de enfermedad hepática, debemos asegurar una ingesta adecuada de energía, siendo los hidratos de carbono la mayor fuente aconsejada de calorías.

La mayoría de enfermedades hepáticas se caracterizan por presentar alteraciones en el metabolismo de la utilización de los nutrientes, es decir, alteraciones en la forma en la que nuestro cuerpo obtiene los nutrientes de la comida y las reservas de nuestro organismo. En determinadas enfermedades, el hígado es incapaz de obtener glucosa adecuadamente de las reservas de glucógeno, por lo que nuestro cuerpo reacciona ante esta situación haciendo uso de las proteínas (músculo) y las grasas almacenadas para obtener glucosa (azúcar). Por esta razón, en la mayoría de casos de alteración hepática hay una depleción acelerada de la masa muscular y grasa del paciente, ya que el cuerpo recurre a las reservas de grasa y músculo para obtener glucosa debido a que es incapaz de almacenarla y obtenerla adecuadamente.

Por todo ello, es preciso cubrir las necesidades calóricas para asegurar un correcto aprovechamiento de las proteínas administradas y evitar la malnutrición. Esto se conseguirá consumiendo una mayor proporción de energía en forma de hidratos de carbono (55-65% del total) frente al consumo de proteínas. Además, el aumento de los carbohidratos en la dieta ayudará a preservar las reservas de glucógeno (forma en la que el cuerpo almacena los hidratos de carbono) que están disminuidas en casos de enfermedad hepática.

Son **alimentos ricos en hidratos de carbono**: las patatas, las legumbres, las frutas, los cereales, el arroz, los vegetales y hortalizas, etc.

3. Moderar el consumo de alimentos ricos en grasa y el uso de técnicas culinarias grasas.

Los lípidos (o las grasas) deben administrarse con precaución en la dieta, ya que, según la enfermedad de base, la absorción de grasas puede estar afectada. Por ejemplo, los pacientes con hepatopatías colestásicas (cirrosis biliar primaria o secundaria, etc.) presentan esteatorrea importante (presencia de grasa en las heces) en fases avanzadas de la enfermedad. En cambio, la esteatorrea es poco frecuente y habitualmente leve en cirrosis de causa viral o alcohólica.

Debe evitar el consumo fritos y guisos pesados, salsa grasas,...Pero, no obstante, será su médico quien le indique, según su enfermedad de base, la cantidad adecuada de grasas a consumir diariamente.

En casos de esteatorrea se deberá limitar el consumo de alimentos grasos.

Son **alimentos ricos en grasa**: los embutidos, los aceites, la mantequilla, la margarina, la bollería industrial, etc.

4. Limitar el consumo de proteínas de origen animal y potenciar las de origen vegetal.

En casos de enfermedad hepática es importante no excederse en la cantidad de proteínas de origen animal y potenciar las de origen vegetal. Su médico será quien le indique la cantidad de proteínas que puede tomar.

Es importante tener en cuenta que no se ha de limitar excesivamente el consumo de proteínas, a no ser que sea necesario (como por ejemplo en casos de encefalopatía hepática), ya que reducir demasiado las proteínas puede llevar a desnutrición.

Son **alimentos ricos en proteínas**: las carnes, el pescado, los huevos, las legumbres, los lácteos y derivados, etc.

5. Seguir una dieta baja en sal

Sólo es necesario restringir el aporte de agua y sodio en el caso de retención de líquidos (ascitis y/o edemas). El aporte dependerá también de la función renal y las pérdidas extrarrenales.

En las dietas bajas en sal, la **condimentación** de los platos es un aspecto muy importante ya que debemos dar sabor a los alimentos prescindiendo de la sal en la cocina. Utiliza diferentes especies y condimentos para aromatizar y potenciar el sabor de los platos:

- a) **Condimentos:** ajo, perejil, pimienta, laurel, tomillo, albahaca...
- b) **Especies dulces:** apio, comino, menta seca, vainilla, canela, jengibre seco, anís, clavo...
- c) **Especies fuertes:** salvia, romero, cúrcuma, laurel, curry, nuez moscada...

Con el asesoramiento de:

