

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

REGIM IGIENO-DIETETIC IN CIROZA COMPENSATA

-INTERZIS ALCOOLUL, INCLUSIV BEREA FARA ALCOOL

-INTERZIS FUMATUL, consumul de excitanti (cafea, cola, cacao)

-PERMISE:

- paine (moale in cazul prezentei varicelor esofagiene), paste fainoase, cereale
- proteine animale 1-1,5 g/kg/zi: carne slaba de pui, vita sau peste la altermanta cu branza slaba si oul fiert (o zi carne, o zi branza, o zi ou). Carnea va fi fiarta sau gratar, branza poate fi de vaci, telemea desarata, urda, cas nesarat.
- supa de zarzavat sau carne slaba. Se va arunca zeama in care a fiert carnea.
- legume si fructe proaspete sau preparate termic, dupa toleranta(fara rosii, suc rosii, ceapa, usturoi, citrice in prezenta varicelor esofagiene sau a esofagitei)-piure, budinci, cartofi copti in coaja, salate de sfecla sau morcovi sau salata verde, compoturi, mere coapte, sucuri de fructe fara samburi
- dulciuri neconcentrate (fara ciocolata, creme, dulceata) cum ar fi biscuitii, placinta de casa cu fructe sau branza, budinca de casa, sufleu de fructe, jeleu de fructe - atentie la diabetul zaharat tip 2, asociat frecvent cirozei hepatice
- condimente vegetale neuti, zeama de lamaie pentru acrire moderata a ciorbei
- sare 5 g/zi (fara adaus de sare la mancare, sarea fara sodiu este daunatoare pacientilor cirotici)
- bauturi (1500 ml/zi): lapte, iaurt, ceai, cacao degresata, cafea slaba uneori, sucuri naturale de fructe (fara citrice), apa plata fara sodium sau cu continut redus de sodium

-REGULI GENERALE :

- mese mici si dese, ultima masa la 2-3 ore inainte de culcare pentru evitarea refluxului

- se evita oleaginoasele (maioneze, nuci, alune, seminte)

- in caz de varice esofagiene, mai ales dupa bandarea acestora, se evita alimentele foarte fierbinti sau foarte reci precum si cele rugoase (paine prajita)

- evita efortul fizic (repaus la pat 6-8-12 re/zi functie de recomandarile medicului), manevrele de tuse, stranut si efort de defecatie in cazul varicelor esofagiene mari/ bandate,

- evita frigul, umezeala, infectiile intercurrente ce pot decompensa ciroza

- interzis consumul urmatoarelor medicamente: Fenobarbital, Diazepam si derivati, antiepileptice, antidepresive triciclice, Aspirina, Paracetamol in doze mari, alte antiinflamatorii nonsteroidiene si steroidiene, Ketokonazol. Pentru durere se pot administra: Algocalmin si Piafen.

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

