

## DIETA PRI KRONIČNIH JETRNH BOLEZNIH ( KRONIČNI HEPATITIS IN CIROZA JETER )

**Jožica Mesarič – Džurič**, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

Sposobnost prebavljanja in apetit je pri teh bolnikih zelo različen, zato naj bodo te diete zelo individualno prilagojene. Če bolnik začuti težave po zaužitju določenega živila (spahovanje, napet trebuh, vetrovi...), naj ga izpusti iz jedilnika in nadomesti z drugim, po katerem nima težav. Hrana teh bolnikov je pogosto neokusna zaradi omejitve soli, tekočine in beljakovin.

Pri jetrni cirozi z ascitesom, je dietno zdravljenje pomembno. Pri ascitesu, kot najpogostejšem zapletu jetrne ciroze, se poveča absorpcija vode in natrija in s tem celoten volumen tekočin. Takemu bolniku določimo dieto z omejenim vnosom soli na **2g/ dan, ter približno 1500ml tekočine na dan.**

Naslednji pogosti zaplet pri jetrni cirozi je nastanek portosistemske encefalopatije (PSE ), ki je posledica hiperamonemije (povišan amonijak v sistemski cirkulaciji ), ki zastruplja možgane. Jetrne encefalopatije pa ne povzročata le en strup, temveč še številni drugi, znani in manj znani, ki nastajajo v črevesju in se razgrajajo v jetrih. Zdravilo laktuloza v dozi 10-30ml 3-krat dnevno ( Portalak ), ki deluje odvajalno, znižuje nastanek in absorpcijo amonijaka. Pri zdravljenju PSE pa je pomembna predvsem dieta z omejenimi živalskimi beljakovinami v hrani. Pri akutnem poslabšanju PSA je vnos **beljakovin 20-30g/dan, nato količino beljakovin postopno dvigamo na 40-60 g/dan.** Zaželeno je, da bolnik dobi dnevno vsaj 1g beljakovin/kg telesne teže. Beljakovine v hrani naj bodo enakomerno razporejene v vse obrokih in naj bodo predvsem rastlinskega izvora, ker delujejo odvajalno, znižujejo pH črevesne vsebine in sproščata manj amonijaka.

**Priporočene jedi pri trajno varovalni dieti jetrnih boleznih, pri tem upoštevamo vnos beljakovin, tekočin in soli:**

- vsi čaji s sladkorjem ali medom, razen močnega ruskega čaja;
- vse mineralne vode, naravni sadni sokovi;
- vsi mlečni izdelki (kislo mleko, jogurt, kefir, maslo, skuta), zlasti mleko kot samostojna pijača ali z dodatkom žitne kave, kave brez kofeina, čokoladno mleko;
- jajčne jedi;
- vse vrste juh (kostne, mesne, zelenjavne) s posneto maščobo, brez prežganja;
- vse vrste nemastnega mesa (kuhano, dušeno in pečeno z minimalno količino maščobe), nemastne ribe, perutnina, drobovina v manjši količini, hrenovke, posebna in pariška salama;
- vse vrste žitnih izdelkov, krompir, polento, kaše;
- določene vrste zelenjave (lahke):korenje, cvetača, špinača, rdeča pesa, blitva...Kuhane solate, mehke surove solate: motovilec, mehka glavната solata...

- vse vrste svežega sadja v manjši količini, kuhano sadje (kompoti, čežane), marmelade;
- sladice: pudingi, narastki, ne premastno pecivo, kvašeno pecivo en do dva dni staro, brez težkih nadevov;
- kruh en dan star bel ali črn, prepečenec;
- zabele - lahko maslo, olje predvsem olivno, vitaminizirane margarine- vse ne razbeljeno in v minimalni količini;
- začimbe domače, naravne.

### Prepovedane jedi in živila:

- alkoholne pijače, močan ruski čaj, kava s kofeinom, gazirane in zelo mrzle ali prevroče pijače;
- pikantni masni siri, majoneza, polnomastno mleko in mlečni izdelki, kislina in sladka smetana, sladoled;
- vse mastne, pikantne juhe in juhe z dodatkom prežganja;
- vse mastne jedi, meso z vidno maščobo, ocvrte jedi, prekajeno meso, divjačino, meso in ribe iz pločevink, klobase, paštete..;
- težje škrobne jedi ( žganci, štruklji vseh vrst, sveži kruh, potice, krompirjevo testo, vodni žličniki, pražen ali pečen krompir, ješprenj,..);
- groba zelenjava ( zelje, paprika, česen čebula, kumare, vse trde solate, stročji fižol, kislina repa in zelje, konzervirana zelenjava;
- večje količine svežega sadja, suho sadje, orehi, lešniki...;
- vse sladke in mastne sladice, ocvrte jedi ( krofi, miške...), torte, potice, mastne kreme;
- svinjska mast, zaseka, ocvirki;
- vse ostre začimbe.

### Diete z različnimi količinami beljakovin

Obroki	okoli 30g B na obrok	okoli 35g B na obrok	okoli 40g B na obrok
<b>ZAJTRK</b>	čaj kruh (100g) med maslo	čaj kruh (100g) med maslo	Bela kava (žlica mleka) kruh(100g), med maslo
<b>MALICA</b>	sadje	sadje	sadje
<b>KOSILO</b>	čista juha z jajcem krompirjeva solata z zelenjavo kruh (100g)	Čista juha z jajcem krompirjeva solata z zelenjavo 30g mesa, kruh (100g)	čista juha z jajcem krompirjeva solata z zelenjavo 40g mesa kruh (100g)
<b>MALICA</b>	kompot	kompot	kompot

<b>VEČERJA</b>	krompirjeva zelenjavna juha žlica smetane kruh (100g)	krompirjeva zelenjavna juha žlica smetane kruh (100g)	krompirjeva zelenjavna juha žlica smetane kruh (100g)
----------------	---	---	---

### Primer trajne varovalne diete pri jetrnih boleznih

<b>Obroki</b>	<b>I.</b>	<b>II.</b>	<b>III.</b>
<b>ZAJTRK</b>	črn kruh bela kava marmelada	črn kruh rezina šunke mleko ali čaj	črn kruh čokoladno mleko žlica skute
<b>MALICA</b>	jogurt keksi	sadni jogurt keksi	mleko keksi
<b>KOSILO</b>	zelenjavna juha dušeno meso sadna solata pečeno jabolko	mesna juha z rezanci dušeno meso riž mehka solata	zelenjavna enolončnica z mesom črn kruh nemastna sladica
<b>MALICA</b>	kompot	sadni jogurt sadje	jabolčna čežana
<b>VEČERJA</b>	zelenjavno-mesna solata ali enolončnica	mlečni riž sadje	mlečna kaša s slivami

#### Viri:

- Pokorn D. Prehrana bolnika,
- Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki
- Pokorn D. S prehrano do zdravja