



CONSIGLI NUTRIZIONALI PER
PAZIENTI AFFETTI DA CIRROSI
EPATICA
S.C. CLINICA PATOLOGIE DEL
FEGATO



Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Struttura Complessa Clinica Patologie del Fegato

Ospedale Maggiore

Day Hospital
Ambulatori Medici
(visite, controlli ed Elastografia)
Ambulatorio Infermieristico
Ambulatorio visite nutrizionali

Ospedale di Cattinara

Ambulatorio Elastografia e visite / controlli per le
persone ricoverate

INDICAZIONI NUTRIZIONALI per CIRROSI EPATICA



Le indicazioni riportate sono rivolte alle persone affette da cirrosi epatica, in caso di altre comorbidità è necessario integrarle con le indicazioni nutrizionali della/e altra/e patologie in essere.

- ❖ Se espressamente indicato dal medico, limitare l'assunzione di liquidi giornaliera (comprensiva di latte, tè, tisane, succhi di frutta, minestre, brodi). Se persiste senso di sete ricorrere a ghiaccioli, aromatizzati con limone, da suggerire lentamente;
- ❖ Astenersi totalmente dal consumo di alcol sia birra, vino, aperitivo e superalcolici, dolci ripieni di liquore;



- ❖ Si consigliano 5-6 pasti al giorno. Garantire 2 pasti completi (pranzo e cena) composti da fonte di carboidrati (quali pasta, cereali in chicco, pane o sostituti), fonte di proteine* (legumi, pesce, uova, latticini e formaggi, in ridotta quantità la carne) e verdura cruda e/o cotta. Usare olio EVO come grasso da condimento;
- ❖ Consumare 4-5 porzioni tra frutta e verdura durante la giornata;
- ❖ Ridurre l'apporto alimentare di sale. A tale scopo:
 1. non aggiungere sale durante la cottura e preparazione dei pasti, usare piuttosto spezie ed erbe aromatiche;
 2. Leggere le etichette nutrizionali scegliendo i prodotti a basso contenuto di sale (fino a 0.3 di sale su 100g di prodotto);
 3. Prediligere il consumo di frutta, verdura, legumi e pesce freschi o surgelati.

 4. I prodotti precotti, confezionati, conservati in vetro/latta, i prodotti in salamoia, affumicati, conservati sott'olio spesso contengono maggiori quantità di sale rispetto al prodotto fresco;
 5. Evitare dadi o brodi già pronti, salse e creme da condimento;
 6. Tra i salumi prosciutto cotto, fesa di tacchino o di pollo sono a minor contenuto di sale e perciò da preferire agli altri salumi;
 7. Tra i latticini limitare quelli stagionati (pecorino, romano, grana...) e preferire quelli freschi (ricotta, mozzarella, formaggi spalmabili, crescenza, stracchino, robiola);
 8. Se si desidera assumere legumi in scatola assicurarsi di sciacquare con abbondante acqua per favorire l'eliminazione del sale in eccesso;
 9. I prodotti da forno tra cui pane, pizza, focacce e simili vanno assunti con moderazione in virtù del maggiore contenuto di sale oppure scelti nella variante senza/a ridotto contenuto di sale;

10. Evitare il consumo di snack salati, patatine, cibi confezionati e già pronti;
11. Usare spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti.



- ❖ *Alternare proteine animali e vegetali dando priorità a queste ultime. In linea generale le frequenze di assunzione delle fonti proteiche sono: **>4 volte a settimana legumi** sia freschi che secchi, accompagnati da cereali (pasta, farro, orzo, riso...), **3-4 volte a settimana pesce** alternando quelli più magri(merluzzo, sogliola, nasello, branzino (spigola), platessa, orata e polpo) agli altri più grassi e ricchi di omega tre (sgombro, tonno, salmone, triglia, pesce spada) , **1-2 volte a settimana latticini e formaggi** preferendo quelli magri (yogurt, mozzarella, crescenza, stracchino, provola, camembert, caciottina fresca, ricotta) agli altri più grassi e ricchi in sale (gorgonzola, formaggi spalmabili, sottilette, asiago, montasio, latteria, grana, pecorini, caprini) , **2-4 uova a settimana, 2 volte a settimana carni** preferendo quelle bianche (coniglio, pollo e tacchino senza pelle) rispetto a carne rossa (bovino adulto, vitello, maiale, cavallo, agnello). Limitare il consumo di salumi e occasionalmente (al massimo una volta a settimana) preferire prosciutto crudo dolce, prosciutto cotto, fesa di tacchino o di pollo, bresaola; Nel caso in cui lo ritenesse necessario, il medico prescriverà un piano alimentare personalizzato con particolare indicazione alla scelta delle fonti proteiche.
- ❖ Limitare l'assunzione di cibi confezionati, industriali e ultra processati (cibi da fast food, piatti pronti);

- ❖ Se gradito, aggiungere uno spuntino serale con yogurt + fette biscottate o biscotti o un cucchiaino di cereali da colazione, o un budino.

N.B. Le raccomandazioni sopra indicate sono generali, pertanto non tengono conto della personale condizione del paziente.

DIPARTIMENTO AD ATTIVITA' INTEGRATA DI CHIRURGIA
Direttore: prof. Nicolò de Manzini

Struttura Complessa
CLINICA PATOLOGIE DEL FEGATO
Direttore prof. Saveria Lory Crocè
Tel: 040 399 2925 (segreteria)
e-mail: cpf@asugi.sanita.fvg.it

Responsabile Infermieristico: Nadia Cristan
Tel: 040 – 399 2901
e-mail: cpf@asugi.sanita.fvg.it

Numeri Utili	Telefono
Ambulatori	040 – 399 2929
Day Hospital	040 – 399 2992
Segreteria	040 – 3992925

Dalle 8.30- alle 13.00 da lunedì a venerdì.

L'operatore potrebbe essere impossibilitato alla risposta perché impegnato in attività in presenza dell'assistito, si prega di riprovare.

Staff



Dott.ssa Cristiana Abazia
Dott.ssa Clara Faini
Dott.ssa Flora Masutti
Dott.ssa Alessia Visintin



Inf. Maria Denaro
Inf. Gianluigi Destradi
Inf. Tatiana Kresevich
Inf. Rossella Monaco
Inf. Milva Pagotto
Inf. Betty Pocecai
Inf. Giuseppe Santangelo
Inf. Loredana Sumas



OSS Antonella Copez
OSS Anna Liso
OSS Cinzia Ursic

Nota

Questo opuscolo riporta le informazioni valide al momento della stampa e viene periodicamente aggiornato. Tra un'edizione e l'altra potrebbero però intervenire modifiche nell'operatività.

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP ASUGI su testi forniti e concordati con la prof Saveria Lory Crocè, Direttore della Struttura Complessa Clinica Patologie del Fegato, istruzioni nutrizionali a cura della Dietista dr.ssa Marina Discipio ed illustrazioni fornite da Meylor (dr.ssa Silvia Zadra)

Redatto: 26 novembre 2024