

PREPORUKE ZA PACIJENTE OBOLJELE OD HEPATIČKE ENCEFALOPATIJE

Glavni i najvažniji poremećaji živčanog sustava uzrokovani kroničnom bolešću jetre, osobito cirozom, jest hepatička (portalna) encefalopatija. Ukoliko vam prijete nastanak hepatičke encefalopatije, prehranom je potrebno spriječiti nagomilavanje amonijaka u organizmu.

Aminokiseline metionin, fenilalanin i tirozin mogu pridonijeti nastanku hepatičke encefalopatije. Zato se meso, riba i jaja ne preporučuju u toj fazi bolesti jer sadrže navedene aminokiseline, te potiču stvaranje amonijaka.

Preporučuje se unos proteina biljnog porijekla (mahunarke i žitarice) i proteina sirutke, jer sadrže aminokiseline koje se ne metaboliziraju u jetri. Znači, važno je konzumirati voće, povrće i žitarice jer njihovom razgradnjom u organizmu nastaje manje amonijaka, a biljna vlakna iz voća i povrća ubrzavaju njegovo izlučivanje iz organizma.

Preporučuje se i unos ugljikohidrata kako bi se osiguralo dovoljno energije organizmu. Preporučuju se namirnice kao što su: riža, rezanci i druga nemasna tjestenina, krumpir kuhani ili pire, pšenična i kukuruzna krupica, žitarice, nemasni keksi, pasirano povrće i voće (bez kore i koštica), te odstajali kruh i dvopek. Potrebno je imati više manjih obroka u danu (5 obroka).

Trajanje dijeta nije preporučljivo tijekom duljeg vremenskog perioda zbog smanjenog unosa esencijalnih (najpotrebnijih – onih koje organizam ne može sam proizvesti) aminokiselina.

Primjer jelovnika za dijetu kod hepatičke encefalopatije:

DIJETA KOD HEPATIČKE ENCEFALOPATIJE

	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1. DAN	Čaj od metvice juha prežgana dvopek	2 dcl sirutke	Juha od povrća rižoto s mrkvom i brokulom salata cikla	Pire od jabuke	Pire krumpir pasirani špinat kruh
2. DAN	Čaj od šipka med kruh	Pire od jabuka	Varivo od mahuna s krumpirom kruh	Kompot od kruške	Okruglice od sira i griza
3. DAN	Čaj od kamilice kukuruzni žganci kruh	2 dcl sirutke	Juha od cvjetače rižoto od tikvica salata od radiča kruh	Pečena jabuka	Špagete umak od rajčice zelena salata
4. DAN	Čaj od šipka juha prežgana dvopek	Keksi bez maslaca	Juha od povrća tijesto s grizom salata od cvjetače kruh	Ocijeden sok od naranče	Varivo od povrća kruh
5. DAN	Čaj od metvice marmelada kruh	Sok od jabuke	Juha od mrkve mlinci mrkva prijana salata cikla kruh	Banana	Tijesto s krumpirom
6. DAN	Čaj od šipka kukuruzni žganci sa sirom kruh	2 dcl sirutke	Juha prežgana pire krumpir pasirani grašak kruh	Pire od jabuke	Knedle s džemom