

Nutrición, Cirrosis y el Hígado

Kara Wright, PA-C

Los pacientes con cirrosis deben seguir una dieta saludable y beneficiosa para el hígado. Según la etapa de la enfermedad, será preciso seguir unas recomendaciones nutricionales específicas. Es conveniente hablar con un especialista titulado en nutrición que le indique las medidas más adecuadas para tratar la etapa de la enfermedad en la que se encuentre y conocer los requisitos nutricionales de cada paciente. En este artículo se ofrecen algunas pautas generales.

Como norma general, los pacientes con hepatitis deben seguir una dieta rica en calorías. El consumo diario de calorías de cada persona puede calcularse multiplicando el peso corporal (en libras) por un factor de 14 a 16.

Ejemplo: hombre de 150 libras x 14-16 = 2100 a 2400 calorías al día.

Los pacientes con cirrosis necesitan una dieta rica en carbohidratos complejos. Entre los carbohidratos complejos destacan el pan, los cereales y granos, las legumbres, los frijoles o habas, las pastas y el arroz. Esto es importante porque estos alimentos proporcionan glucosa (azúcar) al organismo y son una buena fuente de energía. Los pacientes con cirrosis a menudo experimentan fluctuaciones de azúcar en la sangre y el cuerpo consigue mantener un nivel sostenido de energía más saludable con los carbohidratos complejos que con los simples. Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como los caramelos, la leche y la repostería. Estos alimentos también proporcionan energía, pero el cuerpo los asimila con demasiada rapidez, lo que provoca un aumento de energía seguido de un descenso súbito de la misma.

Las proteínas son un componente esencial de la dieta. Son necesarias para reparar y mantener la sangre y los tejidos orgánicos, entre ellos el tejido hepático. Las proteínas también fabrican unos importantes componentes del sistema inmunitario llamados anticuerpos, los cuales ayudan a combatir las infecciones. Los pacientes deben mantener cantidades adecuadas de proteína en la dieta, pero sin excesos. Un hígado dañado no puede procesar tantas proteínas como un hígado sano. Cuando el hígado dañado se satura de proteínas, puede aparecer encefalopatía (un estado de confusión mental que en ocasiones desemboca en coma). Esto sucede porque el hígado deja de procesar correctamente una sustancia química tóxica llamada amoníaco, la cual se acumula en el torrente sanguíneo y causa numerosos problemas.

El consumo de proteínas debe ajustarse según el peso corporal de cada persona y su grado de daño hepático. Lo mejor es consultar con un médico o especialista en dietética, pero como norma general, se recomienda tomar aproximadamente 0,8 gramos de proteína por kilogramo (2,2 libras) de peso corporal en casos de enfermedad hepática estable. En los casos de enfermedad hepática inestable o de cirrosis descompensada, se debe reducir el porcentaje de proteínas en la dieta para que caiga entre el 10-15%. Las dietas ricas en proteínas de origen animal (que contienen una elevada cantidad de amoníaco) pueden precipitar los episodios de encefalopatía. Los pacientes con cirrosis suelen tolerar mejor las proteínas de origen lácteo y vegetal que las de origen animal, ya que las dietas vegetarianas contienen menos amoníaco y tienen menos probabilidades de causar encefalopatía.

Algunos pacientes con cirrosis experimentan dificultades para digerir y absorber las grasas. El hígado produce bilis, la cual facilita la digestión y absorción de las grasas. Cuando no se absorben las grasas, aparece la esteatorrea (grasas sin digerir en las heces). Si esto sucede, se recomienda reducir el consumo de grasa al 25% de las calorías totales (alrededor de 40-70 gramos de grasa al día). Cuando el hígado deja de producir bilis adecuadamente, se puede utilizar un tipo de grasa, los triglicéridos de cadena media (TCM), en lugar de otras grasas. Los TCM no necesitan bilis para la absorción y pueden encontrarse en algunos aceites y complementos nutricionales.

La cirrosis puede dar lugar a deficiencias vitamínicas. Es posible que haya que tomar las vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K) en su formulación soluble en agua por prescripción médica. También pueden aparecer deficiencias de ciertos minerales (zinc, calcio y magnesio) que

requieren el uso de complementos nutricionales. Será necesario controlar la concentración de potasio en la sangre y tomar complementos nutricionales únicamente bajo prescripción médica. No tome vitaminas ni minerales sin consultar previamente con el médico.

En aquellos pacientes con la enfermedad hepática avanzada será necesario restringir la ingesta de sodio. En dichos casos, la cantidad máxima es de 2500 miligramos al día. El sodio actúa como una esponja, haciendo que el cuerpo retenga más líquidos y propiciando el desarrollo de ascitis (acumulación de líquidos en el abdomen). Los pacientes deben evitar los alimentos procesados, ya que por lo general contienen grandes cantidades de sodio.

Aunque cuando se padece una enfermedad hepática la anemia es común, las deficiencias de hierro no lo son. El hierro se almacena en el hígado, por lo que los pacientes con enfermedad hepática no deben tomar complementos de hierro debido a su toxicidad potencial. El hígado puede saturarse de hierro, lo que puede provocar más daños y cicatrices.

Y por último, aunque no por ello menos importante, los pacientes deben evitar completamente el consumo de alcohol. El alcohol acelera enormemente la progresión del daño hepático y resulta particularmente nocivo para los pacientes que tienen hepatitis.

Las personas con cirrosis deben vigilar su dieta estrictamente con objeto de evitar complicaciones o agravar las lesiones hepáticas. Cada paciente debe consultar con un especialista en nutrición que colabore estrechamente con el médico de atención primaria para determinar la mejor dieta en su caso.

Alimentos que Deben Evitarse

Alimentos con Elevado Contenido de Amoníaco

Queso curado, salami, bacon, jamón, carne de vaca picada, gelatina

Alimentos con Elevado Contenido de Sodio

Sal, sal de ajo, sal de cebolla, salsa de soja, MSG (glutamato monosódico), sopa enlatada, verduras y carnes enlatadas, carnes curadas (bacon, salchichas, jamón, fiambres), queso procesado, alimentos congelados, aperitivos salados (chips, galletitas saladas, palomitas de maíz), alimentos en conserva (sauerkraut, pepinillos y verduras en vinagre, olivas).