Cirrosis y nutrición

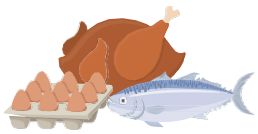
Información sobre la cirrosis

El hígado ayuda a limpiar los desechos del cuerpo y convierte los alimentos que consume en energía. La cirrosis ocurre cuando el hígado está dañado y no funciona adecuadamente debido a la presencia de cicatrices.
Es posible que necesite más proteínas y calorías de lo normal si tiene cirrosis.

Cómo cuidar su hígado

Siga estas recomendaciones para mejorar la salud de su hígado.

Por qué son importantes las proteínas



Las personas con cirrosis necesitan consumir suficientes proteínas y calorías para mantenerse fuertes y prevenir la pérdida de masa muscular.

Consuma proteínas todos los días

Procure incluir alimentos con proteína en sus comidas o colaciones de cuatro (4) a seis (6) veces al día.

Elija fuentes de proteína de alta calidad:

- Carnes magras como pollo y pavo.
- Pescado.
- Huevos.
- Productos lácteos como leche, yogur y queso.
- Semillas y frutos secos, si su médico se lo autoriza.

Antes de acostarse

Una colación pequeña de proteínas y carbohidratos ayuda a prevenir el desgaste muscular durante la noche.

Consumir suficiente proteína le ayuda a:

- Mantener la fuerza muscular.
- Favorecer el buen funcionamiento del hígado.
- Mejorar sus niveles de energía y su recuperación.

Reduzca la sal



Consuma menos de 2.000 mg de sal al día. Si sus brazos, piernas, o vientre comienza a inflamarse, debe incluir menos sal en su dieta.

Fuentes comunes de sal:

- Carnes procesadas.
- Papas fritas de bolsa.
- Pretzels.
- Chicharrón de cerdo.
- Sal de mesa.
- Comida rápida.
- Comida congelada.
- Marinadas.
- Salsa de soya.
- Salsa teriyaki.
- Frijoles enlatados.
- Verduras enlatadas.

Use condimentos sin sal:

- Hierbas secas y especias.
- Mrs. Dash.
- Mezclas de condimento sin sal.



Fibra en su dieta

No comer suficientes frutas y verduras aumenta el riesgo de cirrosis. Comer más fibra reduce el colesterol. La fibra le brinda nutrientes importantes para sanar su hígado.
Coma de (5) cinco a (7) porciones de frutas y verduras al día.

Buenas fuentes de fibra:

- Frutas.
- Verduras.
- Granos integrales.
- Frijoles.
- Lentejas.
- Frutos secos.
- Semillas.

Beba líquidos



La hinchazón en los brazos, las piernas y el vientre es común si tiene cirrosis. Su médico le indicará si necesita beber menos líquidos para reducir la inflamación.

Beneficios del ejercicio



El ejercicio puede hacer que se sienta mejor y se mantenga fuerte.
Mantiene los músculos sanos y le da más energía. También lo ayuda a sentir hambre, lo cual es importante para sus objetivos nutricionales.