



Pri bolnikih s kroničnimi jetrnimi boleznimi sta sposobnost prebavljanja in apetit zelo različna, zato mora biti dieta **individualno prilagojena**. Če bolnik po zaužitju določenega živila opazi težave (spahovanje, napetost v trebuhu, vetrovi), naj to živilo izpusti in ga nadomesti z drugim, ki ga bolje prenaša.

Zaradi omejitve soli, tekočine in beljakovin je prehrana pogosto manj okusna, vendar ima **ključno vlogo pri preprečevanju zapletov in ohranjanju kakovosti življenja**.

## POSEBNOSTI PREHRANE PRI JETRNI CIROZI

### Ascites

Ascites je najpogostejši zaplet jetrne ciroze, pri katerem pride do zadrževanja vode in natrija v telesu.

Prehranska priporočila:

- omejitev soli na **2 g na dan**;
- omejitev tekočine na približno **1500 ml na dan**.

### Portosistemska encefalopatija (PSE)

PSE nastane zaradi povišane ravni amonijaka v krvi, ki deluje toksično na možgane. Pomembno vlogo ima prehrana z omejenim vnosom beljakovin, predvsem živalskega izvora.

#### Osnovna načela:

- pri akutnem poslabšanju: **20–30 g beljakovin na dan**;
- postopno povečanje na **40–60 g beljakovin na dan**;
- dolgoročno: približno **1 g beljakovin/kg telesne teže/dan**;
- beljakovine enakomerno razporedimo v vse obroke;
- prednost imajo **rastlinske beljakovine**, ki znižujejo pH v črevesne vsebine in zmanjšujejo nastanek amonijaka.

Zdravilo **laktuloza** (10–30 ml, 3-krat dnevno) deluje odvajalno in zmanjša nastanek ter absorpcijo amonijaka.

## PRIPOROČENA ŽIVILA PRI TRAJNI VAROVALNI DIETI

Pri prehrani vedno upoštevamo omejitve beljakovin, soli in tekočin.

#### Dovoljena živila in pijače:

- čaji s sladkorjem ali medom (razen močnega ruskega čaja);
- mineralne vode, naravni sadni sokovi;
- mlečni izdelki: kislo mleko, jogurt, kefir, maslo, skuta;
- mleko kot samostojna pijača ali z dodatkom žitne kave, kave brez kofeina;
- jajčne jedi;
- juhe (kostne, mesne, zelenjavne) s posneto maščobo, brez prežganja;
- pusto meso (kuhano, dušeno, pečeno z minimalno maščobo);
- nemastne ribe, perutnina;
- drobovina v manjših količinah;
- hrenovke, posebna in pariška salama;
- žitni izdelki, krompir, polenta, kaše;
- lahka zelenjava: korenje, cvetača, špinača, rdeča pesa, blitva;
- kuhane solate in mehke surove solate (motovilec, mehka glavната solata);
- sveže sadje v manjših količinah, kompoti, čežane, marmelade;
- sladice z malo maščobe: pudingi, narastki, ne premastno pecivo;
- kvašeno pecivo, staro 1–2 dni, brez težkih nadevov;
- kruh, star en dan (bel ali črn), prepečenec;
- zabela: maslo, olje (predvsem olivno), vitaminizirane margarine – vse v minimalnih količinah in nerazbeljeno;



- domače, naravne začimbe.

## PREPOVEDANA ŽIVILA

- alkoholne pijače;
- močan ruski čaj, kava s kofeinom;
- gazirane, zelo mrzle ali zelo vroče pijače;
- pikantni mastni siri, majoneza;
- polnomastno mleko in mlečni izdelki, sladka in kislá smetana, sladoled;
- mastne, pikantne juhe in juhe s prežganjem;
- mastne jedi, ocvrta hrana;
- meso z vidno maščobo, prekajeno meso, divjačina;
- konzervirano meso in ribe, klobase, paštete;
- težke škrobne jedi (žganci, štruklji, svež kruh, potice, krompirjevo testo, vodni žličniki, pražen ali pečen krompir, ješprenj);
- groba zelenjava (zelje, paprika, česen, čebula, kumare, trde solate, stročji fižol, kislá repa, kisló zelje, konzervirana zelenjava);
- večje količine svežega sadja, suho sadje, oreški;
- sladke in mastne sladice, torte, kreme, ocvrte sladice;
- svinjska mast, zaseka, ocvirki;
- vse ostre začimbe.

## PRIMER DIETE Z RAZLIČNIM VNOSOM BELJAKOVIN

| Obrok          | ~30 g beljakovin                                                      | ~35 g beljakovin                                                                   | ~40 g beljakovin                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zajtrk</b>  | Čaj<br>Kruh (100 g)<br>Med, maslo                                     | Čaj<br>Kruh (100 g)<br>Med, maslo                                                  | Bela kava (žlica mleka)<br>Kruh (100 g)<br>Med, maslo                              |
| <b>Malica</b>  | Sadje                                                                 | Sadje                                                                              | Sadje                                                                              |
| <b>Kosilo</b>  | Čista juha z jajcem<br>Krompirjeva solata z zelenjavo<br>Kruh (100 g) | Čista juha z jajcem<br>Krompirjeva solata z zelenjavo<br>30 g mesa<br>Kruh (100 g) | Čista juha z jajcem<br>Krompirjeva solata z zelenjavo<br>40 g mesa<br>Kruh (100 g) |
| <b>Malica</b>  | Kompot                                                                | Kompot                                                                             | Kompot                                                                             |
| <b>Večerja</b> | Krompirjeva zelenjavna juha<br>Žlica smetane<br>Kruh (100 g)          | Enako                                                                              | Enako                                                                              |

## PRIMER TRAJNE VAROVALNE DIETE PRI JETRNH BOLEZNIH

| Obrok          | Primer I                                       | Primer II                                                  | Primer III                                                     |
|----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Zajtrk</b>  | Črn kruh<br>Bela kava<br>Marmelada             | Črn kruh<br>Rezina šunke<br>Mleko ali čaj                  | Črn kruh<br>Čokoladno mleko<br>Žlica skute                     |
| <b>Malica</b>  | Jogurt<br>Keksi                                | Sadni jogurt<br>Keksi                                      | Mleko<br>Keksi                                                 |
| <b>Kosilo</b>  | Zelenjavna juha<br>Dušeno meso<br>Sadna solata | Mesna juha z rezanci<br>Dušeno meso<br>Riž<br>Mehka solata | Zelenjavna enolončnica z mesom<br>Črn kruh<br>Nemastna sladica |
| <b>Malica</b>  | Kompot                                         | Sadni jogurt                                               | Jabolčna čežana                                                |
| <b>Večerja</b> | Zelenjavno-mesna solata ali enolončnica        | Mlečni riž<br>Sadje                                        | Mlečna kaša s slivami                                          |

Viri: • Pokorn D. Prehrana bolnika, • Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki • Pokorn D. S prehrano do zdravja