

**Quais as recomendações dietéticas preconizadas?** É comum o paciente cirrótico queixar-se de vários sintomas que o impedem de manter uma alimentação adequada. Por esse motivo, vários chegam para a primeira consulta com algum grau de desnutrição. Por esse motivo, as recomendações dietéticas são um tópico de grande importância no tratamento do paciente com cirrose hepática. Um dos principais pontos a se considerar é sobre a ingestão de proteínas. Antigamente se preconizava que o paciente com cirrose não podia comer carne. Isso já caiu por terra, e, ao contrário, a necessidade de proteína do cirrótico é até maior do que do indivíduo normal, ficando entre 1,2-1,5gr/Kg/dia, naquele que não tenha associado qualquer problema renal. O cuidado a se tomar é que deve ser dada preferência para a proteína de origem vegetal (arroz, ervilha, soja, por exemplo) e menos da proteína da carne vermelha que tende a produzir mais amônia e causas encefalopatia hepática. Outra estratégia bastante importante e efetiva é dividir a quantidade de calorias necessárias do dia (35-40Kcal/Kg/dia) em pequenas e várias porções ao longo do dia. O jejum prolongado é muito ruim para o cirrótico. Portanto, é fundamental acrescentar uma refeição ao final do dia, mas próximo do horário de dormir, e fazer um café-da-manhã rico em carboidratos logo ao acordar. Também são comuns as deficiências de vitaminas e minerais na cirrose. Porém a suplementação desses elementos apenas está indicada diante da documentação dos níveis baixos no sangue ou na presença de sinais e sintomas relacionados ao déficit. Os cálculos e ajustes dos nutrientes devem ser realizados por profissional da nutrição habilitado nesse manejo, que será a pessoa que vai decidir, por exemplo, sobre a necessidade de suplementação alimentar, prática bastante comum entre esses pacientes.

#NÃO  
AMARELE

**Todo mundo precisa restringir sal? Tem substituto?** Em geral, a restrição de sal é realizada naqueles pacientes com água na barriga (ascite) e inchaço nas pernas (edema de membros inferiores). Essa estratégia ajuda no melhor manejo dos diuréticos que frequentemente os pacientes cirróticos nessa situação estão fazendo uso. Porém, como essa medida pode impactar na aceitação alimentar e comprometer o estado nutricional do paciente cirrótico, as recomendações na atualidade são um pouco mais permissivas priorizando o aporte calórico, mesmo que isso resulte em uma maior dosagem dos diuréticos. Uma boa estratégia na aceitação de uma dieta restrita em sal é se utilizar de temperos diversos. Salsinha, cebolinha, orégano, coentro, tomilho, sálvia, alecrim, limão e pimenta são alguns dos temperos que dão sabor, funcionando como substituto ao sal adicionado.

**Tem algo que eu deva comer ou precise evitar ingerir?** Como você pôde ver, não existe alimento proibido. Existem cálculos e ajustes que devem ser feitos por profissional da nutrição habilitado no manejo do paciente cirrótico. É fundamental uma conversa franca entre o médico assistente, o profissional da nutrição e o paciente sobre a situação, de forma a traçar um planejamento individualizado e que melhor responda às suas necessidades, sempre respeitando as suas preferências.

**E o consumo de álcool é permitido?** Não é permitido. Além de poder piorar a doença hepática favorecendo suas complicações, o álcool contribui para piorar a quantidade e qualidade da musculatura esquelética, interferindo de forma negativa no estado nutricional do cirrótico e, conseqüentemente na sua evolução.

Procure sempre um hepatologista.