

## Alimentación y Hepatitis



La OMS ha definido la hepatitis como una inflamación del hígado causada por uno de los cinco virus de la hepatitis, llamados tipo A, B, C, D y E. La hepatitis A y la E son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Las hepatitis B, C y D se producen de ordinario por el contacto con humores corporales infectados. Son formas comunes de transmisión de estos últimos la transfusión de sangre o productos sanguíneos contaminados, los procedimientos médicos invasores en que se usa equipo contaminado y, en el caso de la hepatitis B, la transmisión de la madre a la criatura en el parto o de un miembro de la familia al niño, así como el contacto sexual.

La hepatitis como enfermedad inflamatoria del hígado imposibilita su correcto funcionamiento, limitando así muchas funciones vitales. Puede ser aguda, es decir, con un inicio y un fin claramente definido o crónica, que es cuando la enfermedad perdura en el tiempo con una lenta progresión, esta enfermedad hepática, puede darse como efecto secundario por el contacto con sustancias químicas tóxicas, como el alcohol o las drogas.

Cuando existe una enfermedad hepática el estado nutricional es afectado, porque se trata de una condición que demanda una necesidad muy alta de energía y nutrientes, en general los pacientes tienen poco apetito, anorexia o sienten sensación de llenura muy rápido al comer, debido a que suelen tener otras complicaciones, como por ejemplo edema, además, a nivel metabólico el gasto energético en el proceso de catabolismo aumenta considerablemente, lo que afecta directamente al hígado, mientras que a nivel intestinal existe una disminución considerable de la absorción de nutrientes importante, como por ejemplo la mala absorción de las grasas.

Las evaluaciones nutricionales son individualizadas ya que cada paciente posee síntomas y características diferentes entre niños y adultos, estilo de vida y complicaciones asociadas al tipo de enfermedad hepática por lo cual se hace relevante la supervisión nutricional en estos casos.

Los virus más comunes son los A y E causantes de hepatitis agudas epidémicas, transmitidas por el agua o alimentos contaminados y los virus B, C y D, causantes tanto de hepatitis agudas como crónicas, que se transmiten fundamentalmente por vía parenteral (transfusiones, agujas contaminadas, relaciones sexuales).

El virus de la Hepatitis A es el más común en la población se transmite de persona a persona al ponerse en la boca un objeto contaminado con las heces de la persona infectada con el virus. Esta forma de transmisión se denomina vía "fecal-oral", también se puede transmitir al consumir comida o bebida que fue manipulada por una persona infectada. Sus síntomas incluidos, entre otros, náuseas, dolor de estómago, fatiga y coloración amarillenta en la piel. Es una enfermedad aguda, esto quiere decir, que aparece de repente

pero dura relativamente poco tiempo y luego desaparece, sin dejar ningún daño permanente en el hígado así que puede llegar a durar hasta dos meses.

El objetivo del cuidado nutricional es permitir la reparación del tejido hepático.

- Inicialmente, se hará una dieta líquida a base de jugos y licuados de frutas (lechosa, guayaba) infusiones claras de té, caldos de verduras con harinas finas, purés de frutas y frutas en almíbar.
- Si hay buena tolerancia se progresa a una dieta llamada “hepatoprotectora” en donde se pueden incluir lácteos descremados, cortes magros de carnes (pollo, cerdo, pescado y res), huevo, verduras con excepción de coles (coliflor, repollo, repollito de Bruselas, brócoli) y aliáceos (cebolla, cebolla de verdeo, ajo), todas las frutas, harinas y pastas, amasados de pastelería como bizcochuelos, aceites sin calentar por cocción y condimentos aromáticos, jaleas, mermeladas.
- Los alimentos desaconsejados son cortes de carnes grasos, fiambres y embutidos, mariscos (por ser muy alérgenos), bebidas alcohólicas, chocolate y derivados del cacao, condimentos picantes y mezclas de condimentos elaborados, amasados de pastelería como tortas, tartas, masas, debido a que en general tienen como ingredientes elevada cantidad de grasas.



## **Dieta hepatoprotectora para la hepatitis**

- Evita alimentos muy grasos o procesados.
- Evita los azúcares ocultos y el exceso de sal.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- Bebe de 1,5-2 litros de agua al día. Mejor fuera de las comidas. Ayuda al hígado a metabolizar las grasas y eliminarlas.
- Consume frutas, pero evita aquellas con gran contenido de ácidos orgánicos, como el melón, la sandía y las fresas.
- Reduce la ración de proteínas, evita las bebidas alcohólicas y las grasas desfavorables (saturadas, trans y aceite de palma).
- Reduce al máximo (elimínalos de la despensa): azúcar, membrillo, mermelada, bebidas azucaradas, grasas desfavorables (grasas saturadas, carne grasa, tocino, mantequilla, panceta, embutidos grasos, quesos ricos en grasas, yemas de huevo y grasas trans: bollería, cereales de desayuno, galletas, chocolates, bombones), bebidas estimulantes, etc.
- Establece un horario fijo de 5-6 comidas, teniendo en cuenta:
  - En todas las comidas debe haber: proteína, grasa e hidratos de carbono.
  - Tres comidas principales y dos/tres tentempiés.
  - No dejes pasar más de una hora, desde que te levantas sin desayunar.
  - No dejes pasar más de 4-5 horas entre comidas.
  - Si pasan más de 3 horas desde la cena a la hora de acostarte, debes tomar un snack (tipo media mañana o merienda).
- La preparación de los alimentos será a la plancha, cocidos, al vapor, horno. Evita preparaciones culinarias que incorporan mucha grasa: fritos, guisos, empanados, potajes, etc.
- Puedes condimentar la comida (limón, vinagre, especias, pimienta) para dar sabor a los platos.



- Es conveniente realizar una depuración hepática con plantas medicinales, como el diente de león, alcachofa, boldo o cardo mariano.
- Practica ejercicio moderado al menos un poco más de lo habitual. 40 minutos de caminata al día.
- Intenta reducir el nivel de estrés pues provoca la misma respuesta fisiológica que la cafeína. Es recomendable practicar técnicas de relajación o yoga.

Se debe preferir los alimentos reales, mientras más natural sea nuestra alimentación mejor será nuestra salud. Si, a veces requiere un esfuerzo extra, pero es fundamental para preservar nuestro hígado y no enfermarnos. Recuerda que aquellos alimentos procesados por mucho que te vendan que son “light” o “sin azúcar”, son solo una etiqueta.



## Referencias

Jaimes Andrea. La nutrición en los diferentes tipos de hepatitis virales. Fundahigado. 5 de agosto de 2020. Disponible en: <https://www.fundahigado.org/ve/noticias/2020/08/la-nutricion-en-los-diferentes-tipos-de-hepatitis-virales/>

Diez Maria Alejandra. Hepatitis: tipos, síntomas, tratamiento y prevención. Fundahigado. 21 de Julio de 2020. Disponible en: [https://www.fundahigadoamerica.org/es/noticias/2020/07/hepatitis-tipos-sintomas-tratamiento-y-prevencion/?gclid=EAIaIQobChMIImM68ueyM8AIVApGCh25IQmBEAAYASAAEgINaPD\\_BwE](https://www.fundahigadoamerica.org/es/noticias/2020/07/hepatitis-tipos-sintomas-tratamiento-y-prevencion/?gclid=EAIaIQobChMIImM68ueyM8AIVApGCh25IQmBEAAYASAAEgINaPD_BwE)

