



CIRROSE HEPÁTICA

Orientações Comportamentais

- O **acompanhamento nutricional** é fundamental:
 - Ingestão diária ≥ 35 Kcal/Kg;
 - Ingestão de proteínas $\geq 1,2-1,5$ g/Kg;
 - Suplementação de BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada);
 - Evitar dietas muito restritivas (risco de desnutrição e sarcopenia);
 - Não consumir bebidas alcoólicas;
 - Dieta rica em alimentos frescos (frutas e verduras).
- Atividade física regular (30 minutos 5x/semana ou conforme tolerância com supervisão);
- Perda ponderal de 5-10% (principalmente na cirrose por esteatohepatite);
- Controle de outras doenças metabólicas associadas (dislipidemia, diabetes, etc).
- Pacientes com encefalopatia hepática:
 - Evitar o consumo abusivo de proteínas de origem animal;
 - Meta de 2-3 evacuações por dia (dieta rica em fibras e água).
- Pacientes com ascite/edema periférico:
 - Dieta com restrição parcial de sódio (2g de sódio ou 5g de sal por dia);
 - Evitar alimentos ricos em sódio (carnes processadas e embutidos, defumados, temperos prontos, enlatados, sucos industrializados não-integrais, refrigerantes, macarrão instantâneo, maionese, catchup, mostarda, salgadinhos, alimentos congelados, etc);
- Realizar consultas regulares com o seu Gastroenterologista.

