



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

DIJETA KOD HEPATIČKE ENCEFALOPATIJE

Hepatička (portalna) encefalopatija je poremećaj živčanog sustava uzrokovan kroničnom bolešću jetre. Zadaća dijetoterapije kod ove bolesti je spriječiti nagomilavanje amonijaka, produkta razgradnje aminokiselina, koji se uz ostale toksine zbog bolesti jetre ne metabolizira, nego s krvi iz portalnog krvotoka mimoilazi jetru i dolazi do mozga.

Pravilnim izborom namirnica potrebno je **osigurati organizmu dovoljno ugljikohidrata**, a proteinski unos zadovoljiti namirnicama koje sadrže aminokiseline čiji metabolizam ne ovisi o jetri. Preporučuje se **dati prednost proteinima biljnog u odnosu na one životinjskog porijekla**.

Meso, riba i jaja se ne preporučuju u prehrani oboljelih. Prehranu je potrebno bazirati na žitaricama (riža, nemasni keksi, krupica, nemasna tjestenina, odstajali kruh, dvopek i sl.), krumpiru i pasiranom povrću i voću.

Savjetuje se nadoknada proteina u količini 0,5 g/kg tjelesne mase prvih tjedan dana nakon nastanka bolesti, a zatim 1-1,5 g/kg tjelesne mase, ali pridržavajući se pravilnog odabira vrste namirnica. Preporučeni unos proteina potrebno je individualno procijeniti i mijenjati na temelju stanja bolesnika, ali je važno naglasiti da je **dijeta s ograničenjem proteina obavezno prijelazna dijeta i nikako se ne preporučuje na duži period**.

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1.	palenta sa sirom čaj od šipka	kompot od breskve	juha od karfiola pasirana mrkva s krumpirom pire od jabuke	kašica od kruške	rižoto s povrćem zelena salata
energ.vrijednost: 7208 kJ/1723 kcal; proteina 41 g; masti 32 g; ugljikohidrata 322 g					
2.	čaj od kamilice svježi sir kruh	pečena jabuka	juha od krumpira pirjane tikvice s rižom	kompot od kruške	tjestenina u umaku od rajčice banana
energ.vrijednost: 6336 kJ/1516 kcal; proteina 59 g; masti 23 g; ugljikohidrata 274 g					
3.	zeleni čaj riža na mlijeku	kompot od breskve	krem juha od povrća varivo od miješanog povrća s krumpirom	kašica od jabuke i kruške	okruglice od sira i griza puding na soku od maline
energ.vrijednost: 6586 kJ/1575 kcal; proteina 55 g; masti 31 g; ugljikohidrata 274 g					

4.	tjestenina sa sirom čaj od šipka	pire od jabuke	juha od povrća pire od špinata pire krumpir	banana	pirjana brokula s krumpirom kompot od jabuke
energ.vrijednost: 7537 kJ/1802 kcal; proteina 57 g; masti 30 g; ugljikohidrata 334 g					

Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	svježi sir, sirutka	kiselo vrhnje, punomasno mlijeko, masni sirevi, mliječni namazi od punomasnog mlijeka
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	bijeli i polubijeli kruh, po mogućnosti odstajali, dvopek, nemasna peciva, tjestenina bez jaja, krupica, riža, mlinci	svježi, topli kruh, integralni i graham kruh
POVRĆE	svježe povrće kao salata začinjena limunom ili kuhano povrće, kao pire ili pasirano, krumpir kao pire ili kuhan u vodi, okruglice od krumpira, mahunarke	
VOĆE	potpuno zrelo, oljušteno voće, voćni pirei, svježi voćni sokovi, želei, kompoti od svježeg voća	voće s korom i košticama
MESO I ZAMJENE		sve vrste mesa i ribe, jaja
PIĆA I NAPITCI	svježi voćni sokovi, biljni čajevi	jaka crna kava, jaki čaj, alkoholna pića
MASTI I ULJA	sirova biljna ulja (suncokretovo, maslinovo), biljne masti	sve vrste masti životinjskog porijekla
JUHE	nemasne juhe od povrća, juhe od krumpira, s ukuhanom krupicom ili rižom	juhe od mesa ili kosti, industrijske juhe, žličnjaci, tarana i druga tjestenina ukuhana u juhu s jajima
DESERTI	nabujci od riže ili krupice, riža i krupica na mlijeku, suhi keksi, pudinzi, marmelada, med	kolači s nadjevom, pržena tijesta, čokoladne slastice
ZAČINI	sol umjereno, biljni začini, blagi ocat (jabučni, vinski), limunov sok	biber, crvena paprika, senf, luk, češnjak, alkoholni ocat

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.
mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.