



REGIONE DEL VENETO

Azienda
Ospedale
Università
Padova

*Indicazioni
dietetiche per
pazienti con
CIRROSI
EPATICA*

**UOC DIETETICA E
NUTRIZIONE CLINICA**

Direttore: Prof. Luca Busetto

INDICE

Presentazione	3
Informazioni di carattere generale	4
Indicazioni dietetiche nella cirrosi epatica	5
• Con ascite	10
• Con encefalopatia	12
• Altre complicanze	14

***A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica
e Nutrizione Clinica***

Questo libretto è stato sviluppato come strumento educativo per i pazienti affetti da cirrosi epatica e le loro famiglie.

Il trattamento dietetico di tali patologie è strettamente individuale e può variare tra i pazienti e tra i vari centri.

**Questa risorsa dovrebbe essere
utilizzata consultando
il proprio team di cura.**



PRESENTAZIONE

Una dieta bilanciata e adeguata alle esigenze del singolo soggetto rappresenta un supporto importante nel trattamento della cirrosi epatica contribuendo a migliorare l'evoluzione della malattia e la qualità di vita.

Il personale della UOC del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica in collaborazione con le UOC Clinica Medica a Orientamento Epatologico e UOSD Trapianto Multiviscerale dell'Azienda Ospedale-Università Padova , ha realizzato questo opuscolo nell'intento di aiutare i pazienti con cirrosi epatica a conservare o raggiungere un buono stato nutrizionale.

NOTE :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

Cos'è la cirrosi epatica?

La cirrosi epatica è una malattia cronica che colpisce il fegato, con un andamento lento e progressivo.

Le cellule del fegato, la sua struttura ed il flusso di sangue al suo interno vengono alterati, compromettendone le normali funzioni. Il fegato ha un ruolo molto importante nella digestione degli alimenti, nel metabolismo dei farmaci e nella produzione di proteine, anche quelle coinvolte nella coagulazione del sangue.

Cos'è l'ascite?

L'ascite è una possibile complicanza della cirrosi epatica, caratterizzata da accumulo di liquido all'interno della cavità addominale.

Cos'è l'encefalopatia epatica?

L'encefalopatia epatica è una possibile complicanza della cirrosi epatica e si manifesta con una sintomatologia neurologica caratterizzata da alterazioni della coscienza, della personalità e della funzione neuromuscolare. Può essere episodica, ricorrente e raramente permanente.

INDICAZIONI DIETETICHE NELLA CIRROSI EPATICA

L'alimentazione nella **cirrosi epatica** si basa sui principi di una **sana alimentazione**, il più possibile variata e senza particolari restrizioni (ad esclusione dell'alcol).

La mancanza di appetito o l'eccesso alimentare, l'alterazione del gusto, la nausea, il vomito, la sazietà precoce e le restrizioni alimentari non giustificate, sono tra le principali cause di malnutrizione.

Al contrario, una dieta bilanciata e adeguata alle esigenze del singolo soggetto migliora il decorso della malattia.

Frazionamento dei pasti

Evitare lunghi periodi di digiuno, frazionando l'alimentazione in:

3 pasti principali (colazione, pranzo, cena)

+

3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena)

Particolarmente importante lo spuntino dopo cena.

Scelta degli alimenti

Variare la scelta degli alimenti per garantire un'alimentazione equilibrata.

Ad esclusione dell'alcol, non sono necessarie ulteriori restrizioni.

INDICAZIONI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Variare le scelte alimentari



Consumare ogni giorno:

Cereali e derivati (pasta, pane, fette biscottate, crackers, grissini);
cereali in chicco (riso, orzo, mais, segale, farro...), **patate** : 4-5 volte
Verdura (lattuga, spinaci, indivia...), e **ortaggi** (melanzane, pomodori, peperoni, cavolfiori...) crudi o cotti, **frutta fresca** (mela, banana, pesca, albicocca, mandarino, melone, anguria...): 4-5 volte



Consumare nella settimana:

Pesce (merluzzo, orata, trota, sogliola, spigola, salmone, sgombro, tonno...) : 2-3 volte

Carne (meglio bianca: pollo, tacchino, coniglio): 3-5 volte

Legumi (fagioli, ceci, piselli, soia, lenticchie, fave, lupini): 1-2 volte

Formaggi freschi (una fetta: mozzarella, ricotta, stracchino, latteria, caciotta) o **stagionati** (una fetta piccola: grana, parmigiano, emmenthal): 1-2 volte

Uova: 1-2 volte

Affettati (prosciutto crudo e cotto, bresaola, speck, fesa di pollo e tacchino...): non più di 1 volta



Consumare nella giornata:

Latte o yogurt: 1-2 bicchieri/vasetti

Olio: 3-4 cucchiari

Zucchero, miele, marmellata: 2 cucchiari

Sale da cucina

- Una moderata riduzione del contenuto di sale nella dieta è indicato solo nei pazienti con cirrosi ed ascite. E' consigliato in tali pazienti un apporto di sodio pari a 100-120 mmol/die che equivalgono a 5-6 grammi di sale da cucina al giorno. Per ottenere questo risultato occorre:
 - a) evitare di aggiungere sale agli alimenti già in tavola, utilizzando spezie ed erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, salvia, origano, pepe, alloro, rosmarino, maggiorana, timo, peperoncino), aglio, cipolla, pomodoro, succo di limone e aceto, per insaporire le pietanze
 - b) ridurre la frequenza dei cibi ad elevato contenuto di sale:
 - ◆ Cibi in scatola, affumicati, insaccati ed affettati;
 - ◆ Cibi sott'olio e sott'aceto;
 - ◆ Salse varie del commercio (ketchup, senape, mostarde, maionese, pesto alla genovese, ragù, ecc.);
 - ◆ Minestre o zuppe in scatola o liofilizzate;
 - ◆ Dado da cucina o preparati per brodo;
 - ◆ Snack salati (patatine, noccioline, pistacchi, ecc.);
 - ◆ Cornflakes, polenta precotta, preparati per pizza;
 - ◆ Prodotti da forno dolci e salati (crackers, grissini, merendine ecc.);
 - ◆ Scegliere, quando possibile, linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno a basso contenuto di sale, ecc.)
- Utilizzare i **sostituti del sale** (sale dietetico a basso contenuto di sodio) solo se espressamente indicati dal medico, in quanto contengono comunque sodio e potassio.

Alcol

Il consumo di alcol è vietato.

Proibiti vino, birra, birra light e analcolica, superalcolici, aperitivi alcolici, soft drinks e tutti gli alimenti che contengono alcol (dolci, cioccolatini ripieni).

Come aumentare l'apporto alimentare

In caso di scarsa alimentazione, si consiglia di:

1. Frazionare i pasti;
2. Arricchire gli spuntini, con:
 - una fetta di dolce (plumcake, crostate, torta allo yogurt, strudel);
 - un gelato, un budino o creme caramel o panna cotta;
 - un panino con burro e marmellata o miele, pane con noci, pane con uvetta, pane con ricotta;
2. Aggiungere piccole quantità di frutta secca (noci, mandorle, nocciole,...non salate) o frutta essiccata (mele, prugne, albicocche,...);
3. Aumentare il consumo di olio a crudo (4 - 5 cucchiaini al giorno);
4. Aggiungere alle pietanze panna o yogurt;

Si può ricorrere all'uso di **integratori dietetici** su indicazione del medico e del dietista .

Controllare il peso

Controllare quotidianamente il peso e la circonferenza addominale ed informare il medico nel caso di importanti variazioni giornaliere.

Il calo del peso può essere infatti mascherato dal contemporaneo aumento del liquido (ascite) nella cavità addominale.

Esempio di dieta nella Cirrosi Epatica senza complicanze

Colazione	Un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt alla frutta 4-5 fette biscottate o biscotti secchi o un panino
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o 2 fette biscottate
Pranzo	Un piatto di pasta o riso o altri cereali in chicco <i>- all'olio, al pomodoro, con verdure, ragù di carne o pesce -</i> Una fettina di carne o un filetto di pesce o 2 uova Una ciotola di verdura cruda o cotta Un panino piccolo o una fetta di polenta o una patata
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o un bicchiere di spremuta di agrumi
Cena	Una fondina di passato di verdura con crostini di pane o con pasta o riso o altri cereali in chicco Una fetta di formaggio o 3-4 cucchiari di legumi o una scatola piccola di tonno o 4-5 fette di affettato Una ciotola di verdura cruda o cotta Un pane grande o due fette di polenta o due patate
Spuntino serale	Un vasetto di yogurt con un pugno di cereali in fiocchi o una tazzina di infuso/tè con 3-4 biscotti secchi
Altro	Olio di condimento: 3-4 cucchiari al giorno Zucchero, miele, marmellata: 2 cucchiari al giorno

Note:

Acqua: 1,5-2 litri in assenza di limitazioni.

Metodi di cottura: alla piastra, ai ferri, al vapore, bolliti, al forno, al cartoccio, arrosto. Limitare la frittura.

Le quantità degli alimenti variano in base alle esigenze di ciascun soggetto.

INDICAZIONI DIETETICHE NELLA CIRROSI EPATICA CON ASCITE

Nella cirrosi con ascite prestare particolare attenzione a:

Consumare pasti regolari:

3 pasti principali (colazione, pranzo, cena)

+

3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena)

È particolarmente importante lo spuntino dopo cena.

Controllare il consumo di sale: preferire prodotti senza sale (pane, crackers, grissini) ed utilizzare aromi o spezie per insaporire (es. prezzemolo, basilico, salvia, origano, pepe, alloro, rosmarino, aglio, cipolla, pomodoro, succo di limone e aceto).

Evitare il consumo di prodotti confezionati, in scatola, affettati (prosciutto, salame, speck..), affumicati, salse, dadi.

Controllare i liquidi: considerare come fonte di liquidi, oltre all'acqua assunta come tale, anche:

- ◆ **le bevande** (latte, caffè, yogurt, tè, spremuta, tisane, succhi di frutta, ecc.);
- ◆ **gli alimenti ricchi di acqua** (brodi, minestre, passati di verdura, verdura e frutta);
- ◆ **verdura e frutta (massimo 3-4 porzioni al giorno).**

La quantità giornaliera di liquidi da assumere verrà indicata dal medico.



Esempio di dieta nella Cirrosi Epatica con ascite

Colazione	Un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt alla frutta 4-5 fette biscottate senza sale o un panino senza sale
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o 2 fette biscottate
Pranzo	Un piatto di pasta o riso o altri cereali in chicco - <i>all'olio, al pomodoro, con verdure, ragù di carne o pesce</i> - Una fettina di carne o un filetto di pesce fresco o surgelato o 2 uova Un piattino di verdura cruda o cotta Un panino tipo toscano senza sale o una fetta di polenta senza sale o una patata
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o un vasetto di yogurt
Cena	Una fondina di minestra densa con poco liquido con 2 cucchiaini di pasta o riso o di altri cereali in chicco 3-4 cucchiaini di legumi o una fettina di carne o un filetto di pesce o una fetta di formaggio o 2 uova Un piattino di verdura cruda o cotta Un panino senza sale o una fettina di polenta senza sale o una patata
Spuntino	Un vasetto di yogurt con 5-6 biscotti secchi o 3-4 fette biscottate o 2 pacchetti di crackers non salati o un panino senza sale
Altro	Olio di condimento: 3-4 cucchiaini al giorno Zucchero, miele, marmellata: 2 cucchiaini al giorno

Note:

Acqua: secondo indicazioni del medico.

Metodi di cottura: alla piastra, ai ferri, al vapore, bolliti, al forno, al cartoccio, arrosto. Limitare la frittura.

Le quantità degli alimenti variano in base alle esigenze di ciascun soggetto.

INDICAZIONI DIETETICHE NELLA CIRROSI EPATICA CON ENCEFALOPATIA

In presenza di encefalopatia epatica, va posta attenzione:

1) alla **qualità e quantità dei secondi piatti (carne, pesce, uova, formaggi, legumi: alimenti proteici)**.

Limitare la frequenza di consumo della carne (a 3-5 porzioni a settimana e carne rossa max 1 volta a settimana), **pesce, affettati e uova**.

Preferire, come secondo piatto:

Latte e latticini (yogurt, formaggi freschi o stagionati)

Legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, fave)

2) agli alimenti che favoriscono la regolarità intestinale, cioè ricchi di fibra come verdura, ortaggi, frutta e alimenti integrali.

Assumere **verdura, ortaggi e frutta almeno 5 porzioni al giorno** (da limitare a 4 in presenza di ascite).

Sostituire in modo graduale, e secondo la tolleranza individuale, cereali comuni e loro derivati (farine, pane, pasta, riso, fette biscottate, crackers, grissini, polenta di tipo comune) con **alimenti integrali** (farine integrali, pasta e riso integrali, pane integrale, fette biscottate e crackers integrali, polenta integrale).

Fare uso di integratori alimentari a base di aminoacidi ramificati solo su indicazione medica o del dietista, in tal caso possono essere assunti aggiungendoli allo yogurt o al latte o tè previsto negli spuntini.

Esempio di dieta nella Cirrosi Epatica con encefalopatia

Colazione	Un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt alla frutta 4-5 fette biscottate o biscotti secchi o un panino
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o un bicchiere di spremuta d'arancia
Pranzo	Un piatto di pasta o riso o altri cereali in chicco - <i>all'olio, al pomodoro, con verdure</i> - 3-4 cucchiari di legumi o una fettina di carne bianca o un filetto di pesce o una fetta di formaggio o 2 uova Una ciotola di verdura cruda o cotta Un panino o una fetta di polenta o una patata
Spuntino	Un frutto medio o due piccoli o un vasetto di yogurt o una tazza di tè con 4-5 biscotti secchi o frollini
Cena	Una fondina di passato di verdura con 4-5 crostini di pane o 2 cucchiari di pasta o riso o altri cereali in chicco Una fetta di formaggio o 3-4 cucchiari di legumi o una fettina di carne o un filetto di pesce o 2 uova Una ciotola di verdura cruda o cotta Un pane grande o 2 fettine di polenta o 2 patate
Spuntino	Un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt o una tazza di tè con 2 biscotti secchi o 2 fette biscottate
Altro	Olio di condimento: 3-4 cucchiari al giorno Zucchero, miele, marmellata: 2 cucchiari al giorno

Note:

Acqua: 1,5-2 litri in assenza di limitazioni.

Metodi di cottura: alla piastra, ai ferri, al vapore, bolliti, al forno, al cartoccio, arrosto.

Limitare la frittura.

Le quantità degli alimenti variano in base alle esigenze di ciascun soggetto. Il primo piatto può essere arricchito con legumi o formaggi o ragù di carne o di pesce, in sostituzione del secondo piatto dello stesso pasto.

INDICAZIONI DIETETICHE NELLA CIRROSI EPATICA CON DIABETE O INTOLLERANZA AGLI ZUCCHERI

In presenza di diabete o intolleranza agli zuccheri, va posta particolare attenzione a tre aspetti:

- **Consumare pasti regolari:** suddividere l'alimentazione in **3 pasti principali** (colazione, pranzo, cena) e **3 spuntini** (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena), in modo da evitare lunghi periodi di digiuno e permettere un miglior controllo della glicemia;
- **Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi:** fonti di fibra alimentare, utile per rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri e ridurre i picchi glicemici post-prandiali;
- **Limitare il consumo di zuccheri semplici** (zucchero, miele) e di **alimenti che li contengono** (dolci, pasticceria in genere, cioccolato, caramelle, marmellata, bevande tipo cola, aranciata, succhi di frutta, ecc.).

INDICAZIONI DIETETICHE NELLA CIRROSI EPATICA IN PRESENZA DI SOVRAPPESO O OBESITA'

In presenza di sovrappeso o obesità è consigliata una **graduale riduzione del peso corporeo**.

In tal caso, pur rimanendo valide le indicazioni dietetiche per una **sana alimentazione** (ed eventuali modifiche in presenza di ascite, encefalopatia o diabete), occorre prestare particolare attenzione anche all'aspetto **quantitativo** della dieta.

L'eventuale riduzione dell'apporto energetico dell'alimentazione dovrà comunque essere **valutato e concordato con il medico ed il dietista**.



PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Luca Busetto

049 821 2501

Segreteria 049 821 2345

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

049 821 2346

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

049 821 2301

Dott.ssa Giulia Tognana

049 821 6529

(Sede OSA)

Coordinatore Dietista

Dott. Matteo D'Angelo

049 821 6779

Dietisti

Contattare preferibilmente

dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani: 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati: 049 821 7560

Valeria Baldan

Chiara Bertan

Marianna Boscolo

Mara Cazzola

Giulia De Boni

Ilaria Fasan

Roberta Giacomini

Giorgia Gugelmo

Christian Loro

Lara Mengato

Sara Modolo

Gabriel Petre

Daria Piccolo

Giulia Romanelli

Zaira Salvador

Giancarlo Travaglia

Romina Valentini

Beatrice Varotto

Alessandra Zattarin

Chiara Zorzin



REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale
Università Padova

Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale
Integrato Medicina dei Sistemi

UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Indicazioni dietetiche Cirrosi Epatica

✉ dietetica.nutrizione.cl@aopd.veneto.it

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



Offre **informazioni**, **indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00; ☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090
urponline@aopd.veneto.it

Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per collegarsi a <https://www.aopd.veneto.it/URP>



Aggiornato al 2 settembre 2025