

Règles hygiéno-diététiques en cas d'hépatites, de calculs vésiculaires, de crise de foie et de cirrhose

Hépatites

Définitions : inflammation qui bloque le foie dans son rôle de détoxification et de métabolisation de l'alcool et des graisses, causées par un virus (hépatite A, B, C ou induites par certains médicaments).

Phase anorexique : au début de l'hépatite, manque d'appétit et écoëurement des mets gras et lourds

- Dépasser cette phase d'anorexie en mangeant digeste
- Arrêter impérativement l'alcool
- Fractionner les repas en 4 ou 5 prises, préparation simples type aliment pour bébé ou flan et riz au lait
- Respecter l'apport en protéines (éviter fonte musculaire) d'abord poissons puis volailles puis viandes maigres.

Phase posthépatique

- Cuisine diététique
- Huile d'olive crue en petite quantité
- Légumes drainants (poireaux, asperges, artichauts)
- Bouillons d légumes, jus de fruits et tisanes
- Pas consommation d'alcool pendant 6 mois

Calculs vésiculaires

Définition : formation de calculs ou cailloux dans la vésicule biliaire (réservoir recueillant la bile sécrétée par le foie pour la digestion des graisses) favorisée par le surpoids et une alimentation pauvre en fibres ainsi que certains médicaments contre le cholestérol, les contraceptifs oraux et la grossesse.

- Repas réguliers et structurés
- Ni trop (riches en graisses surtout cuites, en cholestérol (abats, jaune d'œufs, beurre, crème grasse, fromages gras, viandes grasses) ni trop peu (grasses)
- Enrichir repas en fibres (fruits, légumes verts, céréales et pain complet)
- Pas d'huile d'olive le matin à jeun mais petite dose dans salades.

Crises de foie

Définition : mauvais flux biliaire ou mauvaise coordination entre sécrétion biliaire et venue du bol alimentaire/ allergie ou intolérance s'exprimant sous forme hépatique/ repas trop riches en graisses.

- Repas structurés, peu riche en graisses et appétissants
- Mastiquer
- Limitez les aliments non tolérés
- Veiller à l'équilibre alimentaire (tolérance de l'œuf cuit sans matière grasse)
- Pas de stress, exercice physique, relaxation

Cirrhose

Définition : complication de l'hépatite chronique, virale ou alcoolique avec destruction cellules hépatiques remplacées par tissus fibreux non fonctionnel avec signes d'intoxication (fatigue, troubles digestifs)

- Alimentation équilibrée
- Supprimer l'alcool
- Maintenir un apport protéinique
- Consommer des glucides complexes
- Privilégier les aliments en haute teneur en vitamines, oligo-éléments et minéraux.
- Réduire l'apport lipidique
- Respecter les règles d'hygiène des calculs vésiculaires