


# ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ



**М. В. Маевская**  
д.м.н., профессор

 @professormarina

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ИХ ВРАЧЕЙ

2022 г.



# От автора

*Здравствуйте, дорогие друзья!*

*На протяжении 30 лет я занимаюсь лечением болезней печени.*

*Одно из самых интересных и сложных направлений в моей профессии — лечение пациентов с циррозом печени, в котором **принципы питания играют важную роль в выздоровлении.***

*В этой брошюре я помогу вам понять, почему принципы питания так важны. Уверена, что информация, которую вы в ней найдете, поможет и пациентам, и их врачам максимально комфортно справиться с болезнью.*

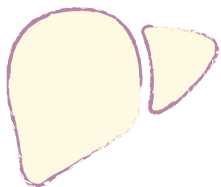
**Маевская Марина Викторовна**  
д.м.н., профессор



# Оглавление

<b>Почему так важно питание при циррозе печени?</b>	<b>4</b>
<b>Правильная организация питания при циррозе печени</b>	
Расчёт дневного рациона	5
Белок в пищевом рационе пациента с циррозом печени	7
Пример дневного меню для пациента с циррозом печени	8
Кратность приёма пищи	9
<b>Что нужно исключить и/или ограничить при циррозе печени?</b>	
Мясная продукция	10
Соль	11
Жидкость	12
<b>Что всегда должно включаться в пищевой рацион?</b>	<b>13</b>
<b>Приложение</b>	<b>14</b>
<b>Ссылки</b>	<b>17</b>





# Почему так важно питание при циррозе печени?

*Первое и самое важное, о чем необходимо знать и помнить пациенту, близким пациента и его врачу: питание — это неотъемлемая часть лечения!*

Питание пациентов с циррозом печени можно смело считать одним из основных компонентов их лечения.

Это связано с тем, что они, как правило, худеют из-за серьезного хронического заболевания и при этом теряют не только жировую ткань, но и мышечную массу.

На фото вы видите пациента с циррозом печени и дефицитом жировой ткани и мышечной массы.



## Почему это важно?

Дефицит массы тела связан со следующими осложнениями цирроза печени:

- Восприимчивость к инфекциям
- Печеночная энцефалопатия (нарушения сознания)
- Асцит (скопление жидкости в брюшной полости)
- Более низкая выживаемость после трансплантации (пересадки) печени

У пациентов с циррозом печени есть особенности обмена веществ. Например, нарушение образования и хранения **гликогена** — вещества, которое представляет собой энергетический резерв. Гликоген в основном хранится в клетках печени и мышц, а при необходимости может быть быстро мобилизован в интересах человеческого организма.

При циррозе печени способность клеток хранить гликоген нарушена.

А если нужна энергия, например, во время ночного голодания, то для этого организм будет

использовать **собственные жиры и белки**, в том числе, белки мышечной массы.

Разрушение собственных белков организма сопровождается образованием **аммиака** — вещества, оказывающего токсическое действие на головной мозг человека.

Поэтому **достаточное количество белка** в пищевом рационе пациента с циррозом печени **имеет важное значение**, в том числе — для профилактики печеночной энцефалопатии.

С этой целью (лечение и профилактика печеночной энцефалопатии) пациентам с циррозом печени также назначается **L-орнитин-L-аспартат**, который связывает аммиак и способствует его выведению из организма.

**Важно кормить пациента с циррозом печени на ночь**, чтобы уменьшить временной отрезок ночного голодания и избежать необходимости использования собственных ограниченных энергетических ресурсов.

Эффект ночного голодания при циррозе аналогичен эффекту 2–3-дневного голодания у здоровых лиц.

# Правильная организация питания при циррозе печени

## ↳ Расчёт дневного рациона

Очень важно правильно организовать питание для пациентов с циррозом печени. Начнем с дневного рациона. Для этого нужно рассчитать **суточную калорийность и суточную потребность в белке**. Как это сделать?

→ Суточная калорийность:  
35 Ккал x Истинный вес пациента

→ Суточная потребность в белке:  
1,5 г x Истинный вес пациента

Чтобы рассчитать эти показатели, нужен **истинный вес пациента** с циррозом печени. Он рассчитывается как:

→ Истинный вес пациента:  
Вес пациента — Вес асцита

Как посчитать вес асцита? И что это?

В качестве примера возьмём того, кто показан на фото на странице 4. Видно, что у него увеличен живот. Но дело не в избыточном количестве жира, который там мог отложиться, а в **асците**, то есть в **скоплении жидкости в брюшной полости**. Вес этой жидкости не нужно учитывать при расчёте суточной калорийности пищи.

Соответственно, нам недостаточно просто взвесить нашего пациента, а необходимо из веса пациента **вычесть предполагаемый объём асцитической жидкости**, выраженный не в литрах, а в килограммах.

Но как рассчитать объём этой асцитической жидкости в килограммах?

Справиться с этой задачей поможет **таблица ниже**, в которой показано, сколько жидкости находится в брюшной полости пациента в зависимости от степени выраженности асцита.

Небольшой асцит	Умеренно выраженный асцит	Напряжённый асцит (асцит 3 ст.)
		
Вклад жидкости (кг) в массу тела пациента с циррозом печени		
4 – 5 кг	7 – 9 кг	14 – 15 кг



### Пример расчёта по шагам

**1** Истинный вес пациента:  
Вес пациента — Вес асцита  
(по таблице на стр. 5)

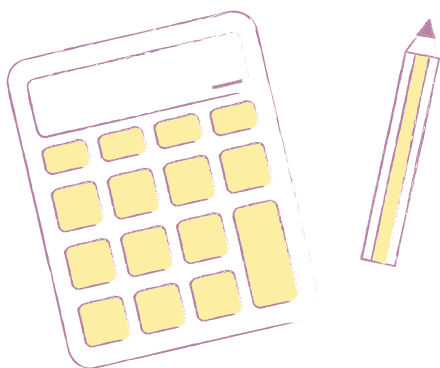
$$75 \text{ кг} - 9 \text{ кг} = 66 \text{ кг}$$

**2** Суточная калорийность:  
35 Ккал x Истинный вес  
пациента

$$35 \text{ Ккал} \times 66 \text{ кг} = 2310 \text{ Ккал}$$

**3** Суточная потребность в белке:  
1,5 г x Истинный вес пациента

$$1,5 \text{ г} \times 66 \text{ кг} = 99 \text{ г}$$



### Посчитаем вместе!

Мы поставили нашего пациента на весы и получили — **75 кг**, асцит выражен **умеренно**, согласно данным в таблице на предыдущей странице, **отнимем 9 кг** асцитической жидкости от 75 кг веса пациента и получаем **истинный вес — 66 кг**.

Хочу заметить, что эта цифра приближительна. Однако, для повседневной жизни этого вполне достаточно.

Теперь рассчитаем суточную калорийность пищи и потребность в белке.

Суточная калорийность пищи составляет 35 Ккал/кг массы тела.

Для нашего пациента **суточная калорийность** пищи составит:

$$35 \text{ Ккал} \times 66 \text{ кг} = 2310 \text{ Ккал}$$

Суточная потребность в белке составляет 1,5 г /кг массы тела.

Для нашего пациента **суточная потребность в белке** составит:

$$1,5 \text{ г} \times 66 \text{ кг} = 99 \text{ г}$$

(приблизительно: 100 г белка в сутки)

Теперь мы знаем, что пациент с массой тела 75 кг по весам и истинным весом тела в 66 кг нуждается в такой пище, которая обеспечит ему в сутки **2310 Ккал**, в состав этой пищи должно войти приблизительно **100 г белка**.

## ↳ Белок в пищевом рационе пациента с циррозом печени

**Белок** в пищевом рационе пациента с циррозом печени **крайне актуален!** Мы знаем, что его количество должно составлять 1,5 г/кг массы тела.

Что же это за белок?

Существует два типа белка: **животного** и **растительного происхождения**.

**Животный белок** содержится в следующих продуктах:

- **Красное мясо**  
(все виды мяса/мышечной ткани млекопитающих)
- **Рыба**
- **Различные виды яиц**
- **Молочные продукты**  
(сыр, молоко и молочная сыворотка, творог и т.п.)
- **Домашняя птица**  
(куры, индейки, перепела и т.п.)
- **Мясо диких животных**  
(кабанов, зайцев и лошадей и т.п.)

Молоко и молочные продукты в случае хорошей субъективной переносимости должны присутствовать в пищевом рационе пациента с циррозом печени, они обладают огромным спектром полезных свойств: укрепляют иммунную систему, имеют противовоспалительный и антибактериальный потенциал.



**Растительный белок** содержится в овощах и фруктах. Богатые белком растительные продукты это:

- **Капуста брокколи отварная**  
(200 г – 6 г белка)
- **Нут**  
(100 г – 19 г белка)
- **1 средний банан**  
(1,5 г белка)
- **Какао-порошок**  
(100 г – 24 г белка)
- **Курага**  
(100 г – 5,2 г белка)
- **Авокадо**  
(100 г – 2 г белка; содержит все незаменимые аминокислоты — строительный материал для белка)
- **Кунжут**  
(100 г – 20 г белка)
- **Семена чиа**  
(100 г – 16,5 г белка)
- **Чечевица**  
(100 г – 25 г белка)

Существует мнение, что пациенты с печеночной энцефалопатией могут хуже переносить животный белок (в частности, красное мясо), чем растительный. Однако, это имеет индивидуальные особенности, и самое разумное — проверить, как пациент переносит те или иные виды белка, выбрав оптимальное решение.

Пациентам с циррозом печени рекомендуется есть **цельнозерновой хлеб**. Он не только содержит пищевые волокна (пребиотики — пища для полезных бактерий), но и обладает способностью уменьшать риск развития первичного рака печени.

## ↳ Пример дневного меню для пациента с циррозом печени

Приведу пример дневного меню для нашего пациента с истинным весом 66 кг, общей суточной калорийностью 2310 Ккал и потребностью в 100 г белка в сутки.

### Завтрак

- ✓ **Рисовая каша на молоке 3,2% жирности (200 г)**  
Белки: 4,2 г  
Калорийность: ≈ 200 Ккал
- ✓ **Какао на воде (200 мл горячей воды, 2 ст. л какао-порошка)**  
Белки: 1,6 г  
Калорийность: ≈ 120 Ккал

Общая калорийность: **320 Ккал**

Общее содержание белка: **5,8 г**

### Второй завтрак

- ✓ **Сырники (дать половину порции)**  
Белки: 48 г  
Калорийность: ≈ 684 Ккал

Для одной порции потребуется:

- Творог 9% — 200 г (314 Ккал, 32 г белка)
- 1 куриное яйцо (70 Ккал, ≈ 6 г белка)
- 3 ст ложки пшеничной муки (300 Ккал, ≈10 г белка)
- 1-2 чайные ложки сахара (по желанию)

Сырники можно приготовить на пару и есть их с ягодами.

Нашему пациенту нужно дать **половину порции.**

Запить можно чаем, или морсом, или фруктовым соком.

Общая калорийность: **342 Ккал**

Общее содержание белка: **24 г**

### Обед

- ✓ **Суп минестроне на основе филе куриной грудки (250 мл)**  
Белки: 44 г  
Калорийность: ≈ 250 Ккал
  - Филе куриной грудки отварное 200 г (200 Ккал, 34 г белка)
  - Бульон куриный 250 мл (50 Ккал, 10 г белка)
  - Можно использовать овощи: лук, сельдерей, цукини, брокколи, тыкву и т.п.
- ✓ **Цельнозерновой хлеб пара кусочков (20 г)**  
Белки: 1,6 г  
Калорийность: 50 Ккал
- ✓ **Десерт Брауни (50 г)**  
Белки: 2,5 г  
Калорийность: 175 Ккал

Общая калорийность: **475 Ккал**

Общее содержание белка: **48,1 г**

### Полдник

- ✓ **Клубнично-банановый смузи (≈ 250мл)**  
Белки: 6,8 г  
Калорийность: ≈ 247 Ккал
  - Натуральный йогурт — 130 г (72,8 Ккал, 4,5 г белка)
  - Клубника — 100 г (41 Ккал, 0,8 г белка)
  - Средний банан — 1 шт (100 Ккал, ≈ 1,4 г белка)
  - Мёд — 1 ч. л. (10 г) (33 Ккал, ≈ 0,08 г белка)

Ингредиенты смешать в блендере.

Общая калорийность: **247 Ккал**

Общее содержание белка: **6,8 г**



## Ужин

- ✓ **Салат из авокадо с помидором**  
Белки: 2,6 г  
Калорийность: ≈ 238 Ккал
  - **1 авокадо**  
(208 Ккал, 2 г белка)
  - **1 средний сладкий помидор**  
(30 Ккал, ≈ 0,6 г белка)
- ✓ **Гречневая каша на воде с оливковым маслом (100 г)**  
Белки: 12 г  
Калорийность: 335 Ккал

**Общая калорийность: 573 Ккал**  
**Общее содержание белка: 14,6 г**

## Перекус на ночь

- ✓ **Мюсли с йогуртом (150гр)**  
Белки: 5,8 г  
Калорийность: ≈ 162 Ккал
- ✓ **Печеное яблоко**  
Белки: 0,4 г  
Калорийность: ≈ 162 Ккал

**Общая калорийность: 324 Ккал**  
**Общее содержание белка: 6,2 г**

## ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

**Суточная калорийность: 2281 Ккал**  
**Общее содержание белка: 105,5 г**

## ↳ Кратность приёма пищи

Хочу обратить внимание на кратность приёма пищи. У пациентов с декомпенсированным циррозом печени есть серьезная проблема: они **не могут съесть обычный** для здорового человека **объём пищи**.

Решение этой проблемы такое: пусть наш пациент **ест небольшими порциями с короткими перерывами** в том режиме, который ему наиболее комфортен: **6 - 8 раз в день**.

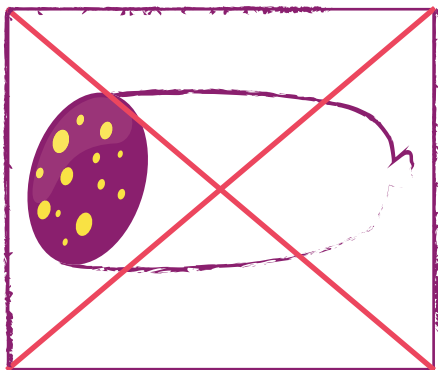
Кормить пациента с циррозом печени нужно **вкусно и калорийно**.

Если не удастся достичь нужной дневной калорийности пищи за счёт обычных продуктов из-за плохого аппетита, можно добавлять **готовые калорийные смеси из категории «энтеральное питание»**. Выбор типа энтерального питания нужно делать вместе с врачом, чтобы учесть особенности конкретного пациента.



# Что нужно исключить и/или ограничить при циррозе печени?

## ↳ Мясная продукция



**Мясная продукция** – это продукты из мяса, полученные посредством обработки (засолки, вяления, ферментации, копчения или других способов консервирования), направленной на усиление вкуса или увеличение срока хранения.

Большинство видов мясной продукции содержат свинину и говядину, однако мясные продукты могут также содержать другие виды красного мяса, мясо птицы, **субпродукты** или **побочные продукты убоя**, такие как **кровь**.

К примерам мясной продукции можно отнести следующие продукты:

- Х Сосиски
- Х Ветчина
- Х Колбасы
- Х Говяжья солонина
- Х Вяленая говядина
- Х Мясные консервы
- Х Мясосодержащие кулинарные изделия
- Х Соусы

Почему пациентам с циррозом печени не рекомендуется мясная продукция? Потому что она содержит большое количество **соли и вредных жиров (транс-жиров)**.

**Не посещайте прилавки с мясной продукцией в магазинах. Цвет и запах вводят в искушение.**

## ↳ Соль

Пациентам с **асцитом** (скоплением жидкости в животе) и отеками ног рекомендуется **исключать из пищевого рациона поваренную соль**.

Почему?

Поваренная соль (хлорид натрия) принимает участие в обмене воды и микроэлементов.

Ее **ограничение** в пищевом рационе **до 2,5 г** помогает **справиться с отеками и асцитом**.

Это означает, что **соль не добавляется в период приготовления и употребления пищи**.

**При покупке готовых продуктов в них не должно содержаться соли.**

Какие продукты содержат много соли?

- X Солёный хлеб и булочки
- X Мясное ассорти
- X Консервированные овощи
- X Паста/супы быстрого приготовления
- X Солёное печенье
- X Пицца
- X Соусы
- X Спреды
- X Сухие приправы (где в составе есть соль)



Вначале может показаться, что пища, приготовленная без добавления соли, имеет другой вкус.

Постепенно вкусовые сосочки привыкнут к этим изменениям, ведь **натуральные продукты содержат достаточно для нашего организма количество соли**.

**Как улучшить вкусовые качества пищи без соли?**

Чтобы улучшить вкусовые качества пищи вместо соли можно использовать следующие продукты:

- ✓ Свежемолотый черный перец
- ✓ Лимон, лайм и другие цитрусовые
- ✓ Свежие травы
- ✓ Перец чили
- ✓ Имбирь
- ✓ Чеснок, лук-шалот и зеленый лук
- ✓ Специи (горчичный порошок, мускатный орех, корица, кардамон, имбирь, куркума, тмин и т.п.)
- ✓ Различные обжаренные или натуральные семена.

При покупке продуктов в магазине смотрите маркировку, **избегайте продуктов, в которых содержится соль и/или натрий**. Коммерческие сухие комбинированные приправы, как правило, содержат натрий.

## ↳ Жидкость

Каждый пациент должен обсудить вопрос ограничения потребления жидкости со своим врачом и получить индивидуальные рекомендации!

Пациенты с циррозом печени с асцитом и/или отеками и низким содержанием натрия в крови нередко нуждаются в **ограничении приема жидкости в среднем до 1500 мл в сутки**.

Это количество распространяется не только на напитки, но и на супы, каши и т.п.

Жидкость, которую принимает пациент с циррозом печени должна приносить пользу его организму и также содержать белки и микроэлементы.

### Что полезно пить?

- ✓ **Молоко** при его хорошей переносимости
- ✓ **Молочные напитки** (содержат белок)
- ✓ **Соевое молоко** (содержит белок)
- ✓ **Вода** (утолит жажду)
- ✓ **Горячий шоколад или какао** (богатый белком и калориями продукт)
- ✓ **Чай и кофе** при хорошей переносимости

### Чего следует избегать?

- ✗ **Фабрично приготовленные томатный и овощные соки**
- ✗ **Энергетические напитки**
- ✗ **Газированные напитки**
- ✗ **Спортивные жидкие смеси**
- ✗ **Витамины и таблетки в шипучей растворимой форме**

Шипучие растворимые таблетки содержат натрия гидрокарбонат, который не рекомендуется принимать пациентам с циррозом печени с асцитом и/или отеками.



# Что всегда должно включаться в пищевой рацион?

**Фрукты и овощи** всегда должны включаться в пищевой рацион пациента с циррозом печени. Они богаты белком и пищевыми волокнами, которые служат питательной средой для полезных бактерий (лакто- и бифидобактерий), населяющих наш желудочно-кишечный тракт.

## Полезные советы:

- Избегайте ненужных запретов
- Питание должно быть разнообразным и полезным, пища должна быть вкусной
- Поступление в организм пациента с циррозом печени необходимого количества калорий и белка более важно, чем соблюдение диет
- Пациентам с циррозом печени (особенно с асцитом) рекомендуется делить пищу на 6 приёмов: три основных приема пищи — завтрак, обед и ужин и три промежуточных
- Обязательно кормите пациента с циррозом печени на ночь
- Для пациентов с асцитом: пища должна быть приготовлена **без соли**
- Вместо соли используйте приправы, сок лимона или лайма
- При плохой переносимости животного белка его можно и нужно заменить растительным
- Хорошая комбинация: **белок молочных продуктов + растительный белок**, например, натуральный йогурт с бананом
- Пациентам с асцитом и отеками помимо бессолевой диеты рекомендуется **ограничить прием жидкости**, как правило, **до 1500 мл в день**. **Обязательно посоветуйтесь со своим врачом по этому вопросу!**
- Если у пациента пищевая аллергия или индивидуальная непереносимость отдельных продуктов, либо причина заболевания печени предполагает ограничение определённых продуктов (как у пациентов с врождённым нарушением обмена меди или железа), то **обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом**. Он поможет правильно скорректировать диету.



Продукты с высоким содержанием белка	Рекомендуемые продукты	Нерекомендуемые продукты
<p><b>Мясо, рыба, птица, яйца, тофу, бобовые, орехи и семена (семечки)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мясо, птица, рыба, морепродукты (свежие или замороженные)</li> <li>✓ Яйца</li> <li>✓ Свежий тофу или соевый творог</li> <li>✓ Свежие или сухие бобовые (чечевица, нут, соя, фасоль), консервированные бобы без соли</li> <li>✓ Несолёные орехи и семена (семечки)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Вяленое, копчёное, консервированное или засоленное мясо (солонина, ветчина, бекон, сосиски, салями, гамбургеры, хот-доги, паштеты и тп)</li> <li>✗ Мясные пироги, запеченные в тесте сосиски, рыбные палочки и другие солёные готовые «на вынос» продукты (например, куры-гриль, блюда азиатской кухни и т.п.)</li> <li>✗ Засоленная, копчёная или маринованная рыба (например, анчоусы, копчёные морепродукты, маринованная сельдь и т.п)</li> <li>✗ Консервированные бобовые с добавлением соли</li> <li>✗ Все солёные орехи и семена (семечки)</li> </ul>
<p><b>Молочные или соевые продукты (включаются в каждый прием пищи)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Молоко</li> <li>✓ Йогурт</li> <li>✓ Сливки, сметана</li> <li>✓ Заварной крем, молочные десерты, мороженое</li> <li>✓ Рикотта или домашний сыр (см. данные на этикетке)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Коммерческие сырные соусы или дипы</li> <li>✗ Солёные сорта сыра</li> <li>✗ Сырное печенье или хлеб</li> </ul>

Продукты с высоким содержанием белка	Рекомендуемые продукты	Нерекомендуемые продукты
<p><b>Хлеб, крупы, рис, паста и лапша</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разнозерновой, цельнозерновой хлеб, ржаной, белый, лаваш</li> <li>✓ Крекеры без соли</li> <li>✓ Готовые каши для завтрака (выбрать с самым низким содержанием соды)</li> <li>✓ Овсяные хлопья, овсяная каша</li> <li>✓ Рис</li> <li>✓ Свежая или сухая паста или лапша</li> <li>✓ Несолёные попкорн и крендельки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Крекеры с солью, хлебные роллы с солёными ингредиентами (например, с беконом, оливками, сушеными томатами и т.п.)</li> <li>✗ Паста, лапша быстрого приготовления с добавками</li> <li>✗ Консервированные спагетти</li> <li>✗ Готовая азиатская лапша с солёными приправами</li> <li>✗ Солёные закуски (например, крендельки, картофельные чипсы, кукурузные чипсы, попкорн и т.п.)</li> </ul>
<p><b>Овощи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Свежие и замороженные овощи</li> <li>✓ Консервированные овощи «без добавления соли»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Солёные или маринованные консервированные овощи (огурцы, кимчи и т.п.)</li> <li>✗ Томатный или овощной сок с солью</li> </ul>
<p><b>Супы и бульоны</b> (учитывать количество жидкости, если врачом рекомендован ее ограниченный прием)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Несолёный бульон</li> <li>✓ Подлива на несолёном бульоне</li> <li>✓ Домашние несолёные супы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Все консервированные или «сухие» супы</li> <li>✗ Супы «на вынос» из ресторанов или кафе</li> <li>✗ Солёные бульонные кубики</li> <li>✗ Коммерческие подливы</li> <li>✗ Японские бульоны даши, мисо и супы на их основе</li> </ul>

Приложение  
 Продукты с высоким содержанием белка (часть 3 из 3)

Продукты с высоким содержанием белка	Рекомендуемые продукты	Нерекомендуемые продукты
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Свежие фрукты</li> <li>✓ Сухофрукты</li> <li>✓ Свежие соки</li> </ul>	Нет
<p><b>Приправы</b>                      (избегать приправ в завтраках и легких приемах пищи (перекусах))</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Травы и пряности без добавления соли</li> <li>✓ Лимонный или лаймовый сок</li> <li>✓ Горчица, перец, чеснок, имбирь</li> <li>✓ Растительное масло</li> <li>✓ Несолёное сливочное масло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Солёные смеси пряностей (например, лимонный перец, соль с сельдереем, соленая овощная приправа)</li> <li>✗ Глутамат натрия</li> <li>✗ Каменная соль</li> <li>✗ Сухие пакетированные соусы</li> <li>✗ Соевый, устричный соус, терияки, рыбный соус</li> <li>✗ Мисо, даши</li> <li>✗ Ворчестерский соус</li> <li>✗ Все коммерческие соусы с добавлением соли</li> </ul>



## Ссылки

Krenitsky J. Nutrition for patients with hepatic failure, *Practical Gastroenterology*, 27(6):23-42 · June 2003

EASL CPG nutrition in chronic liver disease. *J Hepatol* 2018; doi: 10.1016/j.jhep.2018.06.024. AASLD Guidelines on nutrition in HE, *Hepatology* 2013). ESPEN Guidelines on nutrition in Liver disease, *Nutrition* 2006

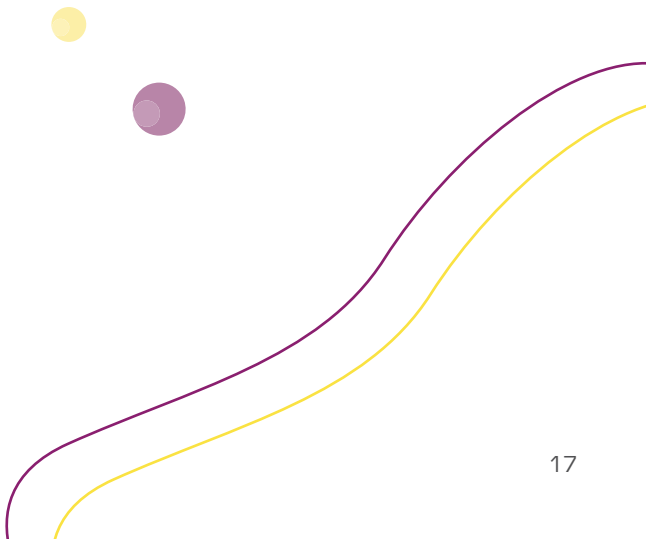
EASL Clinical Practice Guidelines for the management of patients with decompensated cirrhosis, <https://easl.eu/wp-content/uploads/2018/10/decompensated-cirrhosis-English-report.pdf>

<https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/fresh-meat/article/2015/07/31/does-muscle-tissue-contain-different-types-of-protein>

Yang W, Ma Y, Liu Y, et al. Association of Intake of Whole Grains and Dietary Fiber With Risk of Hepatocellular Carcinoma in US Adults. *JAMA Oncol*. Published online February 21, 2019

<https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/fresh-meat/article/2015/07/31/does-muscle-tissue-contain-different-types-of-protein>

<https://www.gesa.org.au/resources/patients/no-added-salt-diet/>



Для заметок

Для заметок

