L'alimention en cas de cirrhose du foie

azdelta

Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

La cirrhose du foie est une maladie chronique (= de longue durée) du foie dans laquelle le tissu hépatique est endommagé. Cette maladie survient à la suite d'une infection, d'une maladie ou d'un empoisonnement du foie (dû à une consommation excessive d'alcool, entre autres).

À cause des lésions du tissu hépatique, le foie a de plus en plus de mal à accomplir toutes ses fonctions. Les fonctions importantes du foie sont les suivantes :

- la production de bile
- le stockage des nutriments, des vitamines et des minéraux
- la conversion des nutriments en substances constituantes ou en énergie
- la production de substances essentielles (protéines, graisses)
- la neutralisation des substances toxiques comme les médicaments et les produits de dégradation de l'alcool.

Étant donné que de nombreuses fonctions du foie sont liées à la nutrition, certains conseils importants s'appliquent pour aider à contrôler la maladie.

Les diététiciens

1 Un bon état nutritionnel

Alimentation saine et risque de malnutrition

Lorsque le foie n'est plus assez en mesure d'absorber les nutriments, une perte de poids peut survenir. C'est pour cette raison qu'un apport supplémentaire de nourriture est nécessaire. Les causes de la malnutrition en cas de cirrhose du foie sont les suivantes :

- une alimentation trop restreinte ou un appétit réduit
- une variété alimentaire insuffisante
- une diarrhée persistante
- le foie reçoit trop peu de nutriments
- le foie est incapable de convertir et de stocker correctement les nutriments.

Pour éviter cette situation, il est important de viser une alimentation enrichie et variée dès le départ. La variété signifie un mélange de protéines, de graisses, d'hydrates de carbone, de vitamines et de minéraux.

Alimentation riche en protéines

Les protéines sont les éléments constitutifs de notre corps. Ils contribuent à la construction, à l'entretien et à la réparation de nos muscles.
En cas de cirrhose du foie, la dégradation des protéines est plus rapide, ce qui augmente les besoins.
Les sources de **protéines** comprennent les produits laitiers, le fromage, la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses, les substituts de viande ou les noix. Essayez de consommer le plus possible de protéines d'origine animale, qui sont les mieux absorbées.

Les glucides fournissent de l'énergie à l'organisme. Les personnes atteintes de cirrhose du foie ont besoin de plus d'énergie, pour prévenir la dégradation de la masse musculaire. Les sources de glucides sont le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz, les biscuits...

Les graisses ne sont pas non plus négligeables. Outre les glucides, elles constituent une bonne source d'énergie et fournissent à notre organisme des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K). Veillez également à consommer de bonnes graisses (insaturées). Les sources de bonnes graisses sont : les poissons gras, l'huile, la margarine, les noix...

Un apport suffisant en **vitamines et minéraux** est bien sûr également important car l'absorption est altérée. Privilégiez donc autant que possible une alimentation variée, riche en fibres, en fruits, en légumes, en viandes, en poissons et en produits laitiers.

Repas réguliers

En cas de cirrhose du foie, le foie ne peut pas traiter trop de nutriments à la fois. Il est donc préférable de prendre 6 à 7 repas répartis tout au long de la journée. Votre corps peut ainsi plus facilement obtenir suffisamment d'énergie et de protéines à partir des aliments. Manger régulièrement de petits repas peut également vous aider à éviter la sensation d'avoir trop mangé et les nausées.

Collation *avant* le coucher

Notre corps a besoin de nutriments jour et nuit pour fonctionner. Un foie sain a toujours suffisamment de réserves, mais en cas de cirrhose hépatique, le foie peut stocker moins de nutriments, ce qui peut entraîner un manque pendant la nuit. Lorsque notre corps manque d'énergie pendant la nuit, la masse musculaire est utilisée comme source d'énergie. Cela se traduit par une perte de force musculaire, entraînant une diminution de votre condition physique générale et de votre résistance. Essayez donc de ne jamais passer plus de 8 à 10 heures sans manger.

L'en-cas idéal est une combinaison de sucres lents et de protéines. En voici quelques exemples :

- sandwich brun avec garnitures salées (fromage/viande/...)
- yaourt avec du muesli ou des flocons d'avoine
- yaourt ou fromage en tranche avec un fruit (par exemple une banane)

(Si vous souffrez de diabète, n'oubliez pas d'en parler avec votre diététicien/infirmier spécialisé en diabétologie).

2 Conseils pour une alimentation riche en protéines

Repas tartines

- Choisissez de préférence du **pain gris** ou comme variante : des pistolets, des sandwichs, du muesli ou du flocon d'avoine.
  Le pain d'épices, le craquelin ou les biscuits au café peuvent également servir de variante.
- Choisissez **des garnitures salées** comme le fromage, le jambon, le blanc de poulet, le fromage à tartiner, le fromage blanc, les œufs brouillés ou les œufs durs.
- **Les garnitures sucrées** peuvent une fois constituer une alternative : confiture, chocolat, miel, sirop, pain d'épices... mais elles contiennent moins de protéines.
- Utilisez **les doubles garnitures**, par exemple un croque-monsieur, une tranche de fromage avec du jambon, du fromage aux herbes avec du blanc de poulet, du fromage en tranche avec de la confiture, des tranches d'œuf + jambon + fromage.
- Consommez un **produit laitier** avec le repas tartines (yaourt, fromage en tranche, tasse de lait ou de babeurre ou porridge).

Repas chaud

- **La soupe** peut facilement être enrichie avec du lait, de la crème, du fromage moulu ou des morceaux de viande ou de poisson.
- Les **pommes de terre :** alterner régulièrement les pommes de terre cuites à l'eau avec la purée de pommes de terre (avec œuf, lait et beurre), les pommes de terre en chemise, les frites ou les croquettes, la purée de pomme de terre et de légumes avec un supplément de beurre ou de crème, le riz, les pâtes ou une quiche.
- Choisissez les préparations de pommes de terres qui peuvent être enrichies en protéines par l'ajout de lait, de babeurre,

d'œuf, de crème ou de fromage.
- Prenez chaque jour une portion de **viande/poisson/œuf** ou de substitut de viande et varier les types.
- Tous les **légumes** contiennent différents vitamines et minéraux.Si vous manquez de temps ou d'énergie, vous pouvez consommer des légumes surgelés. N'hésitez pas à préparer des légumes en sauce.
- Une bonne **sauce** ajoute de la saveur aux repas. Préparez rapidement une sauce à base du jus de cuisson de la viande en versant un peu d'eau ou de bouillon dans la poêle et en y ajoutant de la farine ou de la fécule de maïs. Si nécessaire, ajoutez un peu de lait ou de crème.
- Un délicieux repas peut se terminer par un **dessert.** Si c'est trop lourd, attendez alors et prenez votre dessert une demi-heure ou une heure plus tard. Exemples de desserts : pudding, yaourt, crème glacée, mousse au chocolat, fruits marinés, fruits frais...

En-cas

Choisissez un en-cas que vous aimez manger et veillez à en avoir toujours en réserve à la maison.
Veillez à choisir au moins un en-cas riche en protéines par jour :
- lait, lait chocolaté, babeurre
- yaourt à boire
- yaourt, yaourt grec, fromage en tranche, Skyr
- pudding hyperprotéiné
- crème glacée
- crêpe
- dip au fromage
- crackers ou pain avec des garnitures salées
- noix non salées
- ...

Exemple de menu journalier

PETIT-DÉJEUNER	pain gris + graisse garni d'une généreuse portion de garnitures salées alternant avec des garnitures sucrées en alternance, une tasse de lait (au chocolat) ou café
POUR L'AVANT-MIDI	soupe enrichie d'une larme de lait + biscotte au fromage à tartiner ou produit laitier
REPAS DE MIDI	viande, poisson ou œuf purée de pommes de terre avec de la graisse, du lait et un œuf légumes sauce
APRÈS-MIDI	en-cas protéiné
REPAS DU SOIR	pain gris + graisse garni d'une généreuse portion de garnitures salées babeurre (bouillie), lait ou soupe au lait
APRÈS LE REPAS	une portion de fruit
AVANT D'ALLER DORMIR	yaourt/fromage avec des flocons d'avoine ou du muesli ou des fruits frais

Complément

Si les conseils ci-dessus ne permettent pas de maintenir votre poids, vous devrez peut-être prendre des compléments alimentaires.

Il existe une large gamme disponible principalement dans les pharmacies :
- aliments à boire
- alimentation à la cuillère
- préparations alimentaires riches en énergie et en protéines
- d'en-cas enrichis en énergie

Demandez conseil à votre diététicien ou diététicienne à ce sujet.

3 La nutrition en cas de complication de la cirrhose du foie

Restriction de la consommation de sel

Un effet secondaire courant de la cirrhose du foie est l'accumulation de liquide dans la cavité abdominale. Dans ce cas, il peut être utile de limiter votre consommation de sel. En outre, les médicaments diurétiques sont plus efficaces lorsqu'un régime pauvre en sel est suivi en même temps.

Il faut s'habituer à un nouveau goût, y compris à des plats moins salés. Nos papilles gustatives se renouvellent tous les sept à dix jours. Après deux ou trois semaines, vous êtes habitué à un régime pauvre en sel.

Recommandations générales pour un régime pauvre en sel

- N'utilisez pas de sel de table lorsque vous préparez des repas chauds. Le sel marin, le sel aromatique et le sel de céleri contiennent la même quantité de sel que le sel de table ordinaire.
- Achetez de préférence du pain sans sel (disponible dans la plupart des boulangeries) ou dans les grands supermarchés.
- Ne consommez pas de conserves ou de bocaux. Commencez par consommer autant que possible des produits frais ou des produits surgelés non transformés.
- Les viandes hachées, panées ou marinées contiennent beaucoup de sel. Choisissez toujours des viandes fraîches et pures.
- Utilisez des herbes pures ou des cubes de bouillon à faible teneur en sel.
- Les chips, les biscuits salés ou les noix salées contiennent également beaucoup de sel.
- Les poissons et les viandes fumés sont très riches en sel.
- La pâte à tartiner au spéculoos et le beurre de cacahuète contiennent trop de sel et il vaut mieux les éviter.
- Évitez les eaux à forte teneur en sel : Vichy, Schweppes, Appolinaris, Badoit, Gerolsteiner, Soda et Tönissteiner. L'eau autorisée contient moins de 50 mg Na /litre.
- Évitez les plats préparés.

Conseils pour des repas savoureux à base de pain

- Pour vous habituer au goût du pain allégé en sel, vous pouvez griller les tranches.
- Achetez des fromages pauvres en sel tels que le fromage frais sans herbes (Philadelphia), le mascarpone, la mozzarella, la ricotta, le Westlife light, le Nazareth, le Passendale et l'Emmentaler.
- Vous pouvez combiner du fromage avec de la confiture dans un sandwich.
- Optez pour des viandes pures dans vos sandwichs, comme le rosbif, le blanc de poulet frit, la dinde ou le rôti de porc, ou

prenez une fois un œuf. Vous pouvez également préparer vos propres salades de viande ou de poisson avec des restes de viande ou de poisson et de la mayonnaise à faible teneur en sel.
- Les fruits et légumes ne contiennent pratiquement pas de sel, c'est pourquoi ils conviennent comme garniture de sandwichs frais. Essayez aussi les tranches de pomme, de poire, de banane ou de pêche.

Conseils pour des repas chauds savoureux

- Préparez une soupe fraîche et choisissez un bouillon à faible teneur en sel (Liebig à faible teneur en matières grasses et en sel). Utilisez au maximum 1 cube de bouillon pour 2 litres d'eau.
- Utilisez des herbes fraîches (séchées) avec les repas, comme la ciboulette, le persil, le thym, le romarin... L'oignon ou l'ail peuvent également ajouter de la saveur. Vous pouvez également préparer votre propre marinade à faible teneur en sel à base d'herbes fraîches et d'huile d'olive.
- Le citron jaune ou vert sont des arômes naturels très savoureux, qui se marient très bien avec le poisson.
- Les techniques de préparation qui donnent plus de goût sont : le gril, le wok, la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur.
- N'utilisez pas trop d'eau de cuisson pour conserver plus de saveur au produit.
- Enveloppez le poisson dans une feuille d'aluminium avec les légumes, l'oignon haché et les herbes vertes et mettez le tout au four.
- Parfumez les pommes de terre et la purée de pommes de terre avec des herbes vertes, un oignon finement haché, de fines rondelles de poireau, des morceaux de tomate ou du paprika. Ces assaisonnements conviennent également pour les plats de pâtes et de riz.
- Faites cuire les pommes de terre dans leur peau ou optez pour de petites pommes de terre nouvelles, par exemple.

Les herbes et les épices comme alternative au sel

Les herbes et les épices rendent vos plats parfumés et savoureux. Vous pouvez acheter des herbes aromatiques telles que le basilic, la ciboulette, l'aneth, la livèche, la marjolaine, l'origan, le persil, le céleri ou le thym, fraîches, congelées ou séchées.

Les épices sont originaires des régions tropicales. Utilisez des clous de girofle, de la noix de muscade, du laurier, du curry, du paprika, du gingembre en poudre et du poivre. Une variété de mélanges d'épices est disponible dans les magasins. Ils contiennent souvent beaucoup de sel, mais il existe aussi des variétés sans sel ajouté, dont l'emballage porte la mention « sans sel ajouté » (par exemple Verstegen sans sel = couvercle bleu ou Herbamare Natriumarm (emballage bleu)).

Restriction hydrique

Si vous observez une rétention de liquide dans la cavité abdominale (ascite), votre médecin peut vous recommander de limiter votre consommation de liquide. La quantité exacte que vous pouvez boire dépend de l'avis de votre médecin. Il s'agit généralement d'un maximum de 1000 à 1500 ml par jour. Cela comprend l'eau, les boissons non alcoolisées, la soupe, le café ou le thé.

Par votre alimentation, vous absorbez aussi « secrètement » beaucoup de liquides, c'est le cas avec les yaourts, les fruits ou les légumes. Ces liquides ne sont pas compris dans la limitation hydrique. Il n'est pas nécessaire d'inclure deux portions de fruits par jour. Toutefois, si vous consommez davantage de fruits, comptez 100 ml par portion. Une portion de légumes par jour est comprise. Si vous voulez utiliser des légumes avec le repas tartines, comptez 100 ml pour une portion de concombre ou une tomate.

Varices œsophagiennes

Si vous avez des varices œsophagiennes, il est préférable de prendre des aliments un peu plus mous et de ne pas oublier de bien mâcher à tout moment. Ces conseils réduisent le risque de saignement dans l'œsophage.

- Mâchez toujours bien votre repas.
- Évitez les morceaux durs dans les aliments, tels que les frites dures, les croûtes de pain dures...
- Veillez à ne pas avaler d'os ou d'arêtes.
- Attention aux fruits à coque et aux graines. Ces derniers peuvent souvent présenter des arêtes vives après avoir été avalés.

4 Ne consommez pas d'alcool

La fonction du foie est de rendre inoffensives les toxines telles que les médicaments, mais les produits de dégradation de l'alcool sont également nocifs. Lorsque le foie ne fonctionne pas correctement, il ne peut pas rendre ces substances suffisamment inoffensives, ce qui endommage les cellules hépatiques.

Pour les personnes souffrant d'une maladie du foie, il est strictement interdit de consommer de l'alcool. Ceci afin de prévenir l'expansion de la cirrhose du foie.

5 Conseils sur le mode de vie

- Faites beaucoup d'exercice. Cela stimule la construction musculaire. Il suffit de 30 minutes par jour (marcher, faire du vélo, promener le chien, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur...).
- Visez un poids corporel sain et stable. Essayez de vous peser chaque semaine et de suivre l'évolution de la situation. Si vous prenez soudainement du poids, cela peut indiquer une accumulation de liquide dans la cavité abdominale (contactez votre médecin ou votre infirmière en hépatologie dès que possible).
- Si vous perdez du poids rapidement, cela peut indiquer un mauvais état nutritionnel et un régime riche en énergie et en protéines peut être nécessaire (contactez votre médecin ou votre diététicien dès que possible).

Notes

Contact

Campus de Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus de Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus de Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5785-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**