

## **DIETA GLUCOGENOSIS HEPÁTICA**

De la dieta habitual se obtienen fructosa, lactosa, galactosa, almidón ...etc..: hidratos de carbono que se convertirán en glucosa, ya que es el que emplea el organismo para obtener energía bien directamente o almacenándola en forma glucógeno (en músculo e hígado) con el fin de mantener la glucemia durante el ayuno.

La enfermedad que usted padece se encuentra dentro del grupo de enfermedades hereditarias denominadas glucogenosis. Estas enfermedades son producidas por alteraciones en la síntesis o degradación del glucógeno a glucosa o en el proceso que permite obtener energía de este azúcar. **Por lo tanto, el objetivo es prevenir las hipoglucemias (sin hiperinsulinismo) diurnas y nocturnas.**

Hay tres grupos de glucogenosis, según exista afectación hepática, muscular o sistémica. Una alimentación ajustada puede mejorar la evolución de las glucogenosis.

### **Recomendaciones generales**

- El tratamiento principal es soporte nutricional basado en hidratos de carbono de absorción lenta (cereales, arroz...etc), normocalórico, realizando comidas frecuentes cada 3 o 4 horas (5 o 6 comidas al día).
- Debe restringir alimentos ricos en hidratos de carbono simples: sacarosa, fructosa (azúcar de mesa, bollería, dulces, alcohol, frutas..) lactosa (productos lácteos enteros y derivados a medio litro al día) principalmente por tres motivos: producen hiperglucemias que incrementan la insulina produciendo más tendencia a las hipoglucemias; favorecen el depósito de glucosa en forma de glucógeno que no pueden utilizar correctamente y se transforman rápidamente en lactato que pasado cierto nivel puede ser perjudicial.
- Durante la infancia y la adolescencia suele ser necesario mantener la administración continua de glucosa bien mediante tomas durante la noche o por soporte enteral (mediante sonda o gastrostomía, a excepción esta última en la glucogenosis hepática tipo IB). En adultos los requerimientos de glucosa disminuyen con la edad y son menores durante la noche por lo que no serían necesarias (se recomiendan realizar recena).



### Grupos de alimentos

<u>Alimentos aconsejados</u>	<u>Alimentos permitidos (limitando su consumo)</u>	<u>Alimentos no aconsejados</u>
Lácteos: leche sin lactosa, quesos curados...	Lácteos, yogurt sin azúcar...máximo medio litro al día	Lácteos enteros, yogurt azucarado, leche condensada, arroz con leche
Cereales y derivados: cereales integrales, pasta, pan, arroz, maicena cruda...		Zumos de frutas
Frutas: moras, frambuesas (bayas), fresas	Frutos secos Frutas frescas con piel, aguacate	Frutas en almíbar
Legumbres y hortalizas	Huevos	
Postres sin sacarosa, ni fructosa ni lactosa.	Aceite, mayonesa...	Cacao instantáneo Helados
Pescado	Marisco	
Carnes blancas o magras		
Edulcorantes: sacarina, aspartamos, sucralosa, ciclamato		Edulcorantes: fructosa, azúcar de mesa, miel, sorbitol (chicles y productos con etiquetado libre de azúcar)
Bebidas light, té, café.		Bebidas: alcohol, refrescos.

#### • Almidón de maíz:

- Se puede introducir en la dieta paulatinamente a lo largo del 2º año de vida o final del 1º año: las flatulencias, deposiciones sueltas... suelen ser transitorias.
  - Se usará una dilución a temperatura ambiente de maicena o almidón de maíz no cocido en niños más mayores, adolescentes o adultos.
  - En el caso de tener vómitos o pérdida de peso importante se puede pautar dextrinomaltoza.
  - Existe un almidón modificado (Glycosade) que disminuye la respuesta insulínica y mejora el apetito durante el día.
- **Limitar carnes, lácteos enteros...** (hay que restringir las grasas saturadas).
  - Hay que aportar **Calcio y vitamina D** mediante suplementos.
  - Se puede suplementar **vitamina E** para mejorar aftas...etc.



## **DIETA GLUCOGENOSIS HEPÁTICA**

### **DESAYUNO: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. Leche de almendras (150g) + café (2g) + 2 rebanadas de pan de trigo integral (40g) + aceite de oliva (8g) + tomate (30 g)
2. Leche de soja con calcio (150g) + café (2g) + 2 rebanadas de pan de trigo integral (40g) + tomate (30g) + aceite de oliva (8g)
3. Leche de soja con calcio (150g) + copos de avena (30g) + almendras (45g)

### **MEDIA MAÑANA: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. 2 rebanadas de pan de trigo blanco (40g) + tomate (40g) + jamón serrano (80g) + Aceite de oliva (8g)
2. Batido de frambuesas: Leche de soja con calcio (100g) + frambuesas (60g)
3. Batido de moras: Leche de soja con calcio (100g) + moras (60g)

### **COMIDA: (elegir una opción para cada ingesta)**

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Primer plato:** Lentejas (80g) + aceite de oliva (8g) + cebolla (140g) + patata cocida (75g) + puerros (68g) + zanahoria (65g) + harina de maíz (60g). **Segundo plato:** solomillo de tenera (150g) + aceite de oliva (8g).
2. **Plato único:** macarrones (100g) + aceite de oliva (8g) + carne picada (50g) + champiñones (100g) + orégano seco (5g) + salsa de tomate (20g) + harina de maíz (40g).
3. **Plato único:** arroz tres delicias: arroz blanco (80g) + aceite de oliva (8g) + gambas (72g) + guisantes secos (50g) + huevo entero (tamaño mediano 60g) + jamón York (90g) + zanahoria (65g) + harina de maíz (20g).
4. **Primer plato:** garbanzos (80g) + arroz blanco (50g) + patata cocida (50g) + harina de maíz (20g). **Segundo plato:** pechuga de pollo (110g) a la plancha + aceite de oliva (8g).
5. **Plato único:** Guisantes hervidos (100g) + huevo entero (tamaño mediano 60g) + jamón York (60g) + aceite de oliva (8g) + harina de maíz (20g).
6. **Primer plato:** Puré de calabaza: Calabaza (125g) + aceite de oliva (8g) + cebolla (20g) + patata cocida (50g) + harina de maíz (20g). **Segundo plato:** salmón a la plancha (100g).
7. **Plato único:** pasta (80g) + atún (56g) + aceite de oliva (8g) + salsa de tomate (20g) + harina de maíz (20g).

### **MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. 2 rebanadas de pan de trigo integral (40g) + jamón York (60g) + queso en porciones (54g)
2. Batido de fresa: leche de soja con calcio (100g) + fresas (90g)

### **CENA: (elegir una opción para cada ingesta)**

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Plato único:** sardinas rebozadas: sardinas (100g) + huevo entero (tamaño mediano 60g) + harina de maíz (60g) + aceite de oliva (20g).
2. **Plato único:** puré de calabacín: calabacín (150g) + patata cocida (100g) + harina de maíz (20g) + aceite de oliva (8g).
3. **Plato único:** tortilla de patata: huevo entero (tamaño mediano 60g) + patata (75g) + aceite de oliva (15g) + cebolla (35g) + harina de maíz (60g).
4. **Plato único:** ensalada de pasta: pasta (40g) + pimiento (30g) + vinagre (5g) + zanahoria (30g) + aceite de oliva (8g) + atún (56g) + huevo cocido (25g) + maíz (50g).
5. **Plato único:** merluza en salsa verde: merluza (100g) + perejil (2g) + vino dulce (75ml) + aceite de oliva (8g) + ajos (8g) + espárragos (16g) + guisantes secos (50g) + harina de maíz (40g).
6. **Plato único:** rape a la plancha (100g) + patata cocida (150g) + harina de maíz (40g) + aceite de oliva (8g).
7. **Plato único:** filetes de pollo rebozados: filete de pollo (220g) + aceite de oliva (10g) + harina de maíz (40g) + huevo entero (tamaño mediano 60g).

### **RECENA:**

1. Papilla de maicena: agua + harina de maíz (100g).



### **MEDIDAS CASERAS**

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena, ...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales, ...): 15g
  - Harina de maíz: 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 8g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 10 g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g