

**Organ hati merupakan salah satu organ yang mempunyai kemampuan pemulihan yang besar. Tapi untuk melakukan pemulihan tersebut, ia memerlukan dukungan asupan nutrisi yang baik. Oleh karena itu, asupan nutrisi yang baik merupakan pondasi tata laksana penderita pada sebagian kasus penyakit hati.**

### **Nutrisi dan sirosis hati**

Nutrisi yang seimbang baik dari segi kalori, karbohidrat, protein dan lemak, akan membawa pengaruh yang baik untuk memperbaiki kerusakan sel hati. Pada tingkat tertentu, kerusakan sel hati masih bisa diperbaiki dengan cara memproduksi sel hati baru yang sehat.

Istilah sirosis hati merujuk pada keadaan dimana sel-sel hati yang sehat telah digantikan oleh jaringan parut.

Akibatnya, fungsi hati tentu saja terganggu. Gangguan hati kronik ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti radang hati (hepatitis), sumbatan kandung empedu dan juga akibat paparan substansi berbahaya termasuk alkohol.

Pada jaman dahulu, diet rendah protein diberikan pada penderita sirosis hati dengan maksud untuk menghindarkan risiko terjadinya peninggian kadar amonia darah yang berbahaya. Padahal, penderita sirosis hati seringkali mengalami penurunan nafsu makan, mual dan muntah. Akibatnya, penderita mengalami penurunan berat badan dan kekurangan protein.

Pemberian protein pada penderita sirosis memang cukup

memusingkan. Kelebihan protein dapat mengakibatkan peningkatan amonia darah yang berbahaya, sedangkan kekurangan protein akan menghambat penyembuhan sel hati.

Saat ini para dokter lebih memilih untuk memberikan diet tinggi kalori tinggi protein dengan maksud agar sel-sel hati dapat beregenerasi. Sedangkan untuk mengontrol tingkat amonia darah digunakan laktulosa dan/atau suatu jenis antibiotik yang bernama neomisin.

Selain hal-hal di atas, ada beberapa hal lagi yang perlu diperhatikan oleh penderita sirosis hati, misalnya pengurangan konsumsi garam. Untuk itu tingkatkan konsumsi makanan segar dan hindari makanan awetan seperti makanan kaleng.

Penderita sirosis juga bisa mengalami penyumbatan saluran empedu di dalam hati. Akibatnya, empedu tidak bisa keluar dan lemak tidak bisa diserap. Pada keadaan ini, penderita akan mengalami perubahan defekasi (buang air besar) yang disebut steatore.

Bila hal ini terjadi, lemak sebaiknya diganti dengan lemak trigliserida rantai sedang (medium chain triglycerides/MCT). MCT sangat baik digunakan karena untuk penyerapannya jenis lemak ini tidak terlalu tergantung pada keberadaan asam empedu.

Saat ini telah tersedia produk nutrisi khusus yang diformulasikan untuk para penderita gangguan hati.

Salah satunya adalah Hepatosol yang juga mengandung Trigliserida Rantai Sedang (MCT