



DIETA PARA EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD DE GILBERT

¿Qué es la enfermedad de Gilbert?

Es una enfermedad benigna que se caracteriza porque el hígado no procesa bien la bilirrubina, provocando que la piel tome un color amarillo (ictericia).

Esta alteración es **hereditaria** y, por lo general, no presenta síntomas.

¿Como se diagnostica?

Con un análisis de sangre, para lo cual deberá de realizar una dieta especial los dos días previos a la extracción de sangre.

Dieta de 400 Kcal; Proteínas 20,9g; lípidos 2,3g; carbohidratos 75,4g.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche desnatada o yogurt natural desnatado, sin azúcar:400gr al día
- Pan tostado, tipo biscote 28 g al día (4 unidades de 7 g)
- Fruta fresca: 300 g al día*
- Caldo de verdura (preparado sin carnes, aves, pescados, aceites ni grasas) cantidad libre.
- Infusiones sin azúcar, en cantidad libre.

* La cantidad de 300 g de fruta se considera una vez pelada y libre de desperdicios; las variedades aconsejadas son (albaricoques, ciruelas, fresa, kiwi, mandarinas, manzana, melocotón, melón, naranja, pera y piña).

No utilizará azúcar para edulcorar los alimentos, puede hacerlo con sacarina o aspartamo.

EJEMPLO DE DIETA	
DESAYUNO	Leche desnatada sin azúcar 200 g. Pan tostado, tipo biscote 14 g (dos unidades)
COMIDA	Caldo de verduras sin aceites ni grasas Pan tostado, tipo biscote 7 g (una unidad) Fruta fresca 150 g.
MERIENDA	Yogurt natural desnatado sin azúcar 200 g (aproximadamente uno y medio)
CENA	Caldo de verduras sin aceites ni grasas Pan tostado, tipo biscote 7g (una unidad) Fruta fresca 150 g.