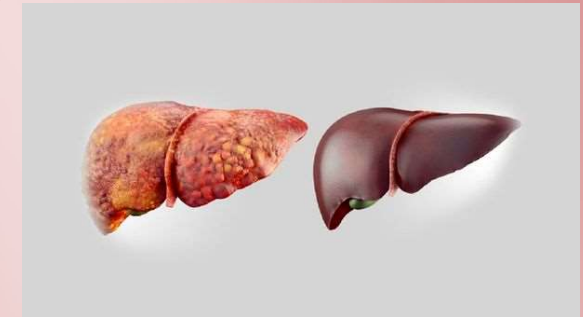




به نام او که هم دداست و هم درمان



تغذیه و کبد چرب

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH_NU-BR-36

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

کبد چرب غیر الکلی چیست؟

کبد یک عضو بسیار حیاتی برای بدن است. این عضو با وزن تنها ۱/۵ کیلوگرم، ۵۰۰ کار متفاوت انجام می دهد که مهمترین وظیفه آن متابولیسم پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها است. کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول های کبد به وجود می آید و در افرادی که چربی و قند خونشان بالاست، بیشتر دیده می شود. در این بیماری تری گلیسریدی که در سلول ها تجمع یافته از سلول های کبدی خارج نمی شود. وقتی به تدریج چربی در سلول های کبدی جمع می شود، اصطلاحاً می گویند فرد دچار کبد چرب غیرالکلی شده است.

با پیشرفت بیماری، سلول هایی که دچار تجمع چربی شده اند، ملتهب می شوند و فاز دوم بیماری به شکل هپاتیت چرب غیرالکلی بروز می کند. تا این مرحله کبد چرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله سیروز و بدخیمی های کبدی می شود که درمان ندارد زیرا سلول های کبدی تخریب شده اند و راهی جز پیوند کبد باقی نمی ماند.

منبع: کتاب دارو درمانی تألیف دکتر ملکی

با ارزی بهبودی شما

علائم و نشانه ها:

کبد چرب نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش و سونوگرافی یا MRI می توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم در همه بیماران مبتلا شایع است، از جمله خستگی و درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم و بزرگ شدن کبد

شیوع:

شیوع این بیماری در ایران تا ۳۰ درصد گزارش شده است. متأسفانه کبدچرب مختص سن یا جنس خاصی نیست و حتی در کودکان چاق دیده می شود. البته هرچه سن بالاتر رود، احتمال بروز این بیماری بیشتر می شود.

۷۰ درصد افراد دچار کبدچرب به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند. در واقع کسانی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و فعالیت بدنی شان کم است بیشتر به کبدچرب مبتلا می شوند.



درمان:

کبدچرب درمان دارویی خاصی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی این بیماری است. اما مبتلایان برای پایین آوردن چربی و قندخون باید دارو مصرف کنند. مصرف مکمل هایی مثل روغن ماهی و پروبیوتیک نیز برای پیشگیری از پیشرفت بیماری کمک کننده است.

رژیم غذایی:

در واقع با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و متعادل می توانید بیماری خود را کنترل و از پیشرفت آن پیشگیری کنید. لازم نیست که جهت داشتن یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب، ذائقه و لذت از طعم ها را در خود نابد کنید و فقط باید از ماهیت آنچه که می خورید و روش طبخ آن آگاه باشید و انتخاب های غذایی خود را آگاهانه کنترل کنید.

کاهش وزن:

در صورتی که اضافه وزن دارید یا چاق هستید با پیاده روی روزانه و کاهش تدریجی مصرف غذاهای پرکالری و چاق کننده مانند شیرینیجات، چربی ها و مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی، آرد و ... وزن خود را به تدریج (نیم کیلو در هفته) کم کنید.

توصیه های تغذیه ای:

- تعداد وعده های غذایی باید بیشتر (۵-۶ وعده در روز) و حجمشان کم باشد. از حذف هر یک از سه وعده اصلی پرهیز کنید.
- از مصرف کربوهیدرات های (قند) ساده مانند قند و شکر، پولکی و نبات، مربا، عسل، نوشابه و ... پرهیز کنید و در مورد غذاهای نشاسته ای مانند نان و بذنج و ماکارونی و ... زیاده روی نکنید.
- بهتر است به جای غلات ساده و نان سفید از غلات و نان های سبوس دار استفاده کنید. همچنین می توانید سبوس را به صورت مجزا تهیه کنید و به غذاهایی مانند سوپ ها، ماکارونی، پلوه ها و ... اضافه نمایید.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی خامه ای و چیس پرهیز نمایید.
- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد. از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید.



- جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع به میزان متعادل استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- پروتئین می بایست در حد متعادل از طریق مصرف غذاهایی نظیر: غذاهای دریایی، گوشت و مرغ لخم و عاری از چربی، حبوبات و سویا و سایر منابع گیاهی تامین گردد. بهتر است در هفته بیش از یک یا دو تخم مرغ استفاده نکنید.
- مصرف فیبر را افزایش دهید. فیبر در انواع سبزیجات مانند خیار، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، کدو، کاهو، کلم و ... و سبوس غلات به وفور یافت می شود.
- میوه ها هم فیبر خوبی دارند اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۲ عدد در روز و به دفعات) میوه مصرف کنید.

فعالیت بدنی:

روزانه حداقل نیم ساعت ورزش با سرعت متوسط (برای مثال پیاده روی) انجام دهید و مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

