

کبد چرب

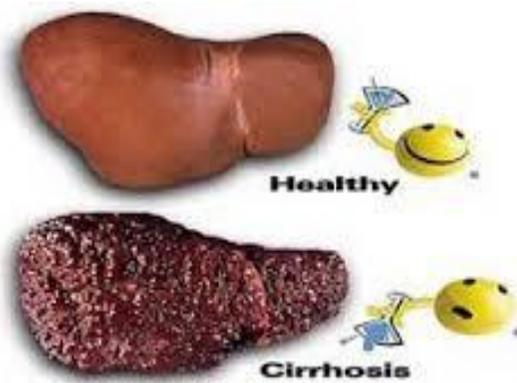
کبد چرب بیماری نسبتاً شایعی در جامعه ما بوده و در نتیجه بسیاری از بیماری‌ها و یا اختلالات تغذیه‌ای ایجاد می‌شود. بیماری کبد چرب در اثر تجمع مقدار زیادی چربی در سلول‌های کبدی ایجاد می‌شود که سبب بروز التهاب کبد و در صورت عدم درمان به سمت آسیب غیر قابل بازگشت سلول‌های کبدی پیش می‌رود. کبد چرب شامل دو نوع کبد چرب الکلی که در اثر مصرف زیاد الکل رخ می‌دهد، و کبد چرب غیر الکلی است.

مهم‌ترین عوامل خطر کبد چرب غیر الکلی:

- چاقی
- تری‌گلیسرید بالای خون
- دیابت نوع ۲
- سندروم متابولیک

درمان

مهم‌ترین راه درمان کبد چرب کاهش وزن، کنترل هیپرلیپیدمی و دیابت است که در این میان بیشتر تلاش‌ها در جهت کاهش وزن است. البته به شرط آنکه کاهش وزن تدریجی باشد. کاهش وزن سریع موجب بدتر شدن علائم بیماری کبد چرب می‌شود.



شایع‌ترین علائم کبد چرب غیر الکلی

اغلب بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی بدون علامت بالینی هستند و در موارد اندکی، علائم غیر اختصاصی نظیر:

- ضعف و خستگی
- بزرگی کبد
- کوفتگی
- درد و ناراحتی خفیف و مبهم قسمت بالا و راست

توصیه‌های رژیم‌ی جهت بهبود کبد چرب:

- اولین توصیه برای بیماران مبتلا به کبد چرب کاهش وزن است.
- پروتئین مورد نیاز بدن افراد مبتلا به کبد چرب بهتر است از منابع غذایی نظیر: غذاهای دریایی، گوشت لخم و عاری از چربی، حبوبات و منابع گیاهی تامین شود. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر گوشت قرمز ارجح است.
- از آنجا که بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در کبد است، رژیم مناسب برای این بیماری محدود از غذاهای پرچربی و سرخ‌کردنی است.
- به جای کره و روغن‌های حیوانی از روغن‌های مایع ترجیحاً روغن زیتون استفاده کنید.
- ماست و شیر کم‌چربی یا بدون چربی را جایگزین پرچربی کنید.
- به جای سس مایونز برای سالاد، از آبلیمو و آبغوره استفاده کنید.





کبد چرب

تهیه کننده: نجما غفوری کارشناس تغذیه
با همکاری واحد آموزش واحد آموزش
منبع: کتاب پرستاری پرستاری برونر



شماره پمفلت:

خرداد ۱۴۰۱ بازنگری خرداد ۱۴۰۲

- کوآنزیم Q10 به رساندن اکسیژن به کبد کمک می کند. این ماده در ماهی و مغزها به مقدار زیادی وجود دارد.
- پرهیز از مصرف مقدار زیاد ویتامین A بهتر است که از منابع حاوی پیش ساز ویتامین A (بتاکاروتن، مانند هویج، زردآلو و طالبی) استفاده شود.
- پرهیز از مصرف مرغ و ماهی و گوشت خام یا نیمه پخته به خاطر خطر شدید عفونت با باکتری ها و انگل ها
- استفاده از منابع لسیتین که از تجمع چربی در کبد جلوگیری می کند. لسیتین در سویا، شیر و بادام زمینی و تخم مرغ به مقدار زیادی وجود دارد.
- همیشه از بروز بیبوست جلوگیری شود ولی از ملین های قوی نیز استفاده نشود.
- جهت دستیابی به کاهش وزن و بهبود بیماری کبد چرب داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می شود.



- در طول روز مصرف میوه ها و سبزیجات را زیاد و مصرف غذاهای فراوری شده مثل کیک، بیسکویت، آب میوه های صنعتی شیرین، فست فودها و ... را کاهش دهید.
- استفاده از منابع غذایی غنی ویتامین C مانند مرکبات و سبزیجات خصوصا برای بیماران مبتلا به کبد چرب مفید است.
- استفاده از منابع غذایی غنی از سلنیوم خصوصا غذاهای دریایی (ماهی و میگو) توصیه می شود.
- پرهیز از مصرف نیکوتین (دود سیگار)، الکل، گوشت قرمز پرچربی، قندهای ساده و غذاهای سرخ شده شدیداً مورد تاکید است.
- استفاده بیشتر از منابع غذایی حاوی پتاسیم مثل موز، کشمش، آلو، بادام و انواع سبزیجات کمک کننده هستند.
- نوشیدن آب کافی در طول روز و در فواصل بین وعده های غذایی توصیه می شود.
- مصرف بیشتر سبزیجات بخصوص سبزیجات خام و دارای برگ سبز کمک زیادی می کند.
- مصرف روغن مایع و پرهیز از خوردن کره و مارگارین و روغن جامد و دنبه بسیار سودمند است.