



تغذیه صحیح در بیماران کبد چرب



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۳

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

مهمترین توصیه به مبتلایان به کبد چرب، کاهش وزن است. کاهش وزن ملایم و تدریجی باید مدنظر باشد و از کاهش وزن های سریع بخصوص بیش از نیم تا یک کیلوگرم در هفته پرهیز شود، چون میتواند باعث تشدید آسیب کبدی و تشکیل سنگهای کیسه صفرا گردد. همچنین کاهش وزن شدید از طریق رژیم خیلی کم کالری میتواند باعث تشدید التهاب و فیبروز کبد گردد. حداکثر میزان کاهش وزن توصیه شده برای پیشگیری از فیبروز و نکروز کبد ۱/۶ کیلوگرم در هفته بوده است. کافیت تنها ۱۰ درصد از وزن ظرف ۶ ماه تا یکسال کاهش یابد تا تغییرات مفید آن مشاهده شود.

در مبتلایان به کبد چرب غیر الکلی، کاهش وزن تدریجی همراه با رژیم غذایی مناسب (کاهش اسیدهای چرب اشباع و ترانس، کلسترول و کربوهیدرات ها بخصوص فروکتوز و افزایش مصرف منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب) توصیه می گردد.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

- تشخیص و درمان بیماری کبد چرب. دکتر محمد زالی - ۱۴۰۰
در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

نوع کربوهیدرات مصرفی حتی از مقدار مصرف آن مهم تر است.

باید به بیماران کبد چرب توصیه کرد که مصرف نوشابه های صنعتی حتی از نوع کم کالری (رژیمی) یا zero را کنار بگذارند و میوه های شیرین هم تا حدی محدود گردد. توصیه می شود ۵۵ درصد کالری روزانه به غلات و حبوبات اختصاص یابد.



۳- پروتئین: پروتئین ها اثرات مفیدی در مبتلایان به کبد چرب دارند. دریافت مقادیر بالای پروتئین می تواند تجمع چربی و التهاب را در کبد کاهش دهند. رژیم پر پروتئین ممکن است کاهش وزن را تسهیل کند. در این بیماران ۱۵ درصد کالری روزانه به پروتئین بخصوص پروتئین سفید، گوشت قرمز کم چرب و پروتئین های گیاهی اختصاص داده شود. مقدار مورد نیاز روزانه هر فرد به پروتئین یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.



تغذیه صحیح در بیماری کبد چرب چگونه است؟

شرط اصلی سالم زیستن داشتن **تغذیه سالم** است.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل مهم تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

گروه های اصلی غذایی کدامند؟

پنج گروه اصلی مواد غذایی شامل: نان و غلات، گروه میوه ها و گروه سبزیجات، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغز ها

مواد غذایی هر گروه دارای ارزش غذایی یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.



هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند و به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است.

منظور از تغذیه سالم چیست؟

فرهنگ غلط استفاده از مواد غذایی در اغلب مبتلایان به کبد چرب غیر الکلی وجود دارد. تغذیه ی سالم عبارت است از انتخاب غذاهای متنوع و سالم از گروه های غذایی مختلفی که وجود دارد.

مواد غذایی سالم کدامند؟

مواد غذایی سالم، معمولاً موادی هستند که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می کنند.

اصلاح فرهنگ تغذیه ، کاهش کالری دریافتی روزانه و محدودیت دریافت کربوهیدرات و چربی ها در تمامی بیماران کبد چرب توصیه می شود.

رژیم غذایی مناسب در کبد چرب چیست ؟

یکی از اصول اصلی در درمان کبد چرب اصلاح تغذیه و پیروی از اصول تغذیه سالم می باشد. در افرادی که دارای اضافه وزن هستند کاهش ۷ تا ۱۰ درصدی وزن علاوه بر بهبود آنزیم های کبدی، می تواند باعث کاهش التهاب و نکرز بافت کبدی گردد.

۱- چربی ها : دریافت بیش از مقدار مورد نیاز چربی ها به ویژه اسید های چرب اشباع یکی از مهم ترین فاکتور های خطر ابتلا و پیشرفت کبد چرب است. در رژیم غذایی این بیماران چربی های اشباع و حاوی کلسترول باید یابد و با چربی های غیر اشباع جایگزین شود.

⇐ بنابراین مصرف اسید های چرب اشباع مانند روغن های حیوانی ، گوشت قرمز ، گوشت های فرآوری شده، کره، مارگارین و شکلات مجاز نیستند.

⇐ ولی مصرف اسید های چرب غیر اشباع مانند امگا ۳ (مهمترین منبع آن ماهی سالمون و ساردین)، گردو، دانه آفتابگردان، دانه کنجد، کره بادام زمینی، روغن زیتون و سویا مجاز است.

علاوه بر تعدیل نوع چربی، مقدار آن هم باید در رژیم غذایی این بیماران کاهش یابد.

۲- کربوهیدرات : نوع و میزان کربوهیدرات ها در رژیم غذایی تاثیر بسیاری در بروز این بیماری دارد. میزان مصرف قند، شکر، شیرینی و نشاسته در این افراد بالا می باشد.

مازاد قند های ساده در کبد به تری گلیسیرید تبدیل می شوند. چون کبد بیماران توانایی کامل برای خروج تری گلیسیرید به جریان خون را ندارد، تری گلیسیرید در داخل کبد تجمع می یابد.