



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در بیماری کبد چرب کدامند؟



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۴

شماره بازنگری: ۰۲

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

مرکبات، کیوی، موز، سیب و توت به همراه قهوه یا چای مصرف شود.

توصیه هایی در مورد روغن های سرخ کردنی و پخت و پز:

≤ تا حد ممکن غذا ها را به صورت آبپز، بخار پز و یا کبابی مصرف کنید.

≤ روغن های سرخ کردنی دور از نور نگهداری شوند.

≤ بهترین روغن برای سرخ کردن، روغن زیتون و بعد کانولا (کلزا) و کره گیاهی است. روغن ذرت و آفتابگردان برای سرخ کردن در دمای بالا توصیه نمی شوند.

≤ روغن ها دوباره مصرف نگردند و در دمای کمتری سرخ شوند.

≤ بعد از اتمام کار بهتر است روغن اضافه با کاغذ خشک کن از روی غذا جمع آوری گردد.

منابع:

تشخیص و درمان کبد چرب- دکتر محمد زالی. دکتر صادقی- ۱۳۹۷

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

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

مصرف چای سبز (باعث کاهش جذب چربی میشود)

≤ مصرف آبلیمو، سرکه یا روغن زیتون همراه با غذا



≤ مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز

≤ مصرف غذاهای حاوی بتاکاروتن (هویج و چغندر)،

غذاهای حاوی ویتامین C (گوجه فرنگی، توت فرنگی،

بروکلی، فلفل و مرکبات)، غذاهای حاوی ویتامین E

(سبوس گندم، بادام، گردو، غلات غنی شده، تخم

آفتابگردان، کره بادام زمینی)

وعده های غذایی:

وعده صبحانه: یک کف دست نان سنگک، سفیده تخم

مرغ آبپز و شیر کم چرب و نصف قوطی کبریت پنیر کم

چرب به همراه گوجه و خیار و کره بادام زمینی

وعده نهار و شام: مرغ و ماهی آبپز یا کبابی، سبزیجات

آبپز، جوجه کبابی، یک بشقاب کوچک پلو (لوبیا پلو، عدس

پلو و کلم پلو)، خورشت (بدون سیب زمینی و بادمجان سرخ

کرده)، خوراک لوبیا چیتی و عدسی و آش همراه باماست کم

چرب

≤ ۲ تا ۳ میان وعده در روز توصیه می گردد. در میان وعده

یک لیوان شیر کم چرب یا میوه هایی مثل هویج و خیار،

مددجوی گرامی :

با آروزی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی شما با توصیه‌های اصلی و مهم در داشتن تغذیه سالم برای بهبود وضعیت کنونی کبد چرب شما تنظیم شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید با اصلاح تغذیه و سبک زندگی دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه های مهم غذایی در بیماری کبد چرب کدامند؟

دریافت انرژی:

۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری برای خانم های چاق

۱۲۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری برای آقایان چاق

میزان نیاز به دریافت انرژی باید متناسب با میزان نیاز شخصی، فعالیت های بدنی، قد و وزن در نظر گرفته شود.

مواد مغذی در رژیم غذایی:

کربوهیدرات ها باید ۴۰-۵۰ درصد از کل انرژی دریافتی

چربی ها کمتر از ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی و پروتئین باید حدود ۲۰ درصد از کل کالری را تشکیل بدهند.

توصیه های غذایی:

مصرف یک بشقاب سبزی و سالاد بدون سس قبل از وعده های نهار و شام



جلوگیری از گرسنگی طولانی مدت و پرخوری با ایجاد نظم در وعده های غذایی و میان وعده ها

مصرف آهسته غذا همراه با خوب جویدن آن

خودداری از مصرف غذا حین تماشای تلویزیون یا حین مطالعه، به دلیل عدم تمرکز بر روی غذا خوردن ممکن است باعث مصرف غذای بیشتر شود.

پرهیز از مصرف نوشیدنی های صنعتی، ژله، بستنی، میوه و آبمیوه شیرین، مربا و شیرینی جات

پرهیز از مصرف نوشابه ها صنعتی حتی نوع رژیمی آن



پرهیز از مصرف میگو، چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، انواع سس های سفید، کره و خامه

محدودیت در مصرف گوشت قرمز

پرهیز از مصرف فست فود و سیب زمینی سرخ کرده،

غذاهای کنسرو یا یخ زده



مصرف کمتر نمک (نصف قاشق چایخوری در روز)

پرهیز از مصرف غذاهای کنسروی یا یخ زده

توصیه های عملی:

استفاده زیاد از سبزیجات مثل خیار، گوجه فرنگی، کلم،

کاهو و هویج



مصرف مغز ها (پسته، گردو و بادام زمینی) در میان وعده ها



استفاده از لبنیات کم چرب

مصرف سیر برای کمک به کاهش وزن و کاهش چربی کبد

استفاده از حبوبات به جایگزینی گوشت (خیساندن آنها از ۲۴ ساعت قبل. اضافه کردن آبلیمو در انتهای پخت به افزایش جذب آهن کمک می کند)

مصرف ۵ تا ۱۰ فنجان چای (بدون قند، خرما، بیسکوئیت) و مصرف ۳ فنجان یا بیشتر قهوه