



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه‌های غذایی در بیماری کبد چرب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۲۶

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۷

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

در صورت گرسنگی در فواصل وعده های غذایی از موادی مانند سبزیجات (خیار، گوجه فرنگی و کاهو)، نخود برشته کم نمک، سنجد، عناب و آلو استفاده کنید.

گوشت مصرفی شما باید کم چرب باشد مانند: گوشت مرغ بدون پوست و گوشت قرمز بدون چربی.

بهترین نوع گوشت برای شما ماهی است.

فعالیت روزانه مانند پیاده روی برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی لازم است.



منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

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

از مصرف مواد غذایی دارای کلسترول بالا مانند دل، جگر، قلوه و مغز پرهیز کنید.

مصرف زرده تخم مرغ ۲ عدد در هفته باشد ولی مصرف سفیده تخم مرغ به جای گوشت در غذاها مانعی ندارد.

شیر و لبنیات کم چربی یا بدون چربی را زیاد استفاده کنید.

مصرف کره، خامه، چربی‌های حیوانی و روغن‌ها را کم کنید و به جای آن از مغز گردو، بادام و بادام زمینی، کنجد، تخمه کم نمک، روغن زیتون و روغن‌های مایع منابع امگا ۹ و امگا ۳ (روغن زیتون، روغن کلزا، روغن ماهی) به مقدار متعادل استفاده کنید.



مداخله‌های گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه‌های تغذیه در کبد چرب و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری کبد چرب چیست؟

کبد چرب در پزشکی حالتی برگشت‌پذیر از تجمع چربی در سلول‌های کبدی است که با التهاب کبد مشخص می‌شود و در بین اکثر مردم به عنوان تنبلی کبد معروف است.

وجود چربی در کبد طبیعی است، اما اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده‌است. این بیماری نشانه خاصی ندارد اما بعد از رعایت نکردن و پیشروی این بیماری در کبد، باعث سوءهاضمه می‌شود.

بیماری کبد چرب در پی مصرف بیش از حد الکل، چاقی، تنبلی و کم بودن ورزش و فعالیت بروز پیدا می‌کند و درجه‌بندی دارد.

اکثر مبتلایان دارای علامت نیستند، گاهی فرد در ناحیه کبد احساس درد و پری می‌نماید و به ندرت احساس ناراحتی در قسمت فوقانی و راست شکم و خستگی وجود دارد.



اقدامات تغذیه درمانی در بیماری کبد چرب شامل موارد زیر می‌باشد:

لازم است وزن خود را به تدریج کم کنید؛ زیرا افزایش وزن و چربی‌های بدن خصوصا در ناحیه شکم باعث پیشرفت بیماری در شما می‌شود. این کاهش وزن تحت نظر کارشناس/متخصص تغذیه باید انجام شود. کاهش وزن سریع باعث بدتر شدن وضعیت کبد شما می‌شود.

مصرف ویتامین ای (E)، قهوه، بتائین یا (تری متیل گلیسین که ماده ای است که به صورت طبیعی در چغندر قند، اسفناج، غلات و غذاهای دریایی یافت می‌شود)، اسید چرب امگا ۳ در کنترل کبد چرب تحت نظر پزشک معالج مؤثر می‌باشد.

از مصرف مواد قندی و نشاسته ای مانند: شکر، قند، نبات و آبنبات، کیک و کلوچه، بیسکوئیت، نان‌های سفید (باگت و ساندویچی) خودداری کنید.



از نان‌های سبوس دار (آرد دارای پوسته گندم و تیره) مانند سنگک و تافتون استفاده کنید.

مصرف انواع حبوبات مانند عدس، انواع لوبیا، ماش و نخود مفید است.

از انواع میوه های تازه و فصلی روزانه استفاده کنید، در صورت داشتن ناراحتی معده می‌توانید میوه تازه را رنده شده یا پوره شده مصرف کنید.



از مصرف آبمیوه های صنعتی خودداری کنید.

در همه وعده های غذایی از سبزیجات مختلف استفاده کنید. (به صورت خام مانند سالاد یا پخته شده در غذا). مصرف آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی، آب هویج و ... مفید است.

از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده در روغن خصوصا غذاهای آماده (پیراشکی، همبرگر، سیب زمینی سرخ شده، ساندویچ، سوسیس و کالباس) پرهیز کنید.

