

نقش های کبد

- ✱ کبد یکی از اعضای مهم بدن است که دفع سموم و داروها
- ✱ دفع محصولات زائد ناشی از تخریب و نوسازی گلبول های قرمز خون به صورت صفرا
- ✱ تولید عوامل انعقادی خون
- ✱ ذخیره قند در بدن و نیز تنظیم سوخت و ساز قند و چربی از مهم ترین نقش های آن در بدن می باشد

کبد در جذب چربی و دفاع در برابر میکروب ها و سموم جذب شده از راه مواد غذایی نیز نقش دارد.

کبد چرب

- ✱ بیماری کبد چرب یک بیماری قابل برگشت است که به دلیل تجمع مقادیر زیاد چربی (تری گلیسرید) در سلول های کبد به وجود می آید.
- ✱ بر اساس عوامل ایجاد کننده کبد چرب این بیماری به دو دسته تقسیم می شود، که شامل بیماری کبد چرب غیر الکلی و بیماری کبد چرب الکلی می باشند.
- ✱ در بیماری کبد چرب غیر الکلی، علت تجمع چربیها در کبد می تواند به خاطر مصرف غذا بیش از حد نیاز بدن و عدم تحرک، همچنین کاهش وزن در کسانی که قبلاً به چاقی مبتلا بوده اند، باشد.
- ✱ بیماریهایی مانند: دیابت، سوء تغذیه پروتئین، چاقی، بیماری عروق قلبی، و مصرف بعضی داروها نیز می تواند باعث رسوب چربی در کبد گردد.



- ✱ در بیماران کبد چرب الکلی، علت تجمع چربی در کبد به علت مصرف الکل می باشد.
- ✱ حدود ۲۰ تا ۳۰٪ بزرگسالان در کشورهای پیشرفته دچار افزایش تجمع چربی در کبد هستند. که نیمی از این افراد مبتلا به دیابت بوده و حدود ۸۰٪ آنها دچار چاقی متوسط و شدید هستند.
- ✱ بیماری کبد چرب اخیراً به علت افزایش چاقی در جامعه ما افزایش یافته است.

مواردی که به کبد آسیب می رساند

- ✱ رفتار غلط غذایی:
- ✱ خوردن زیاد غذا (پرخوری) به خصوص غذاهای آماده مانند فست فودها، اسنک، فلافل، اسنک، شکر زیاد، چیپس و نوشابه های گاز دار و
- ✱ مصرف بیش از حد ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های D, K,
- ✱ موادی همچون الکل، نیکوتین سیگار، کافئین
- ✱ انواع داروهای خوراکی مثلاً قرص های ضد بارداری، ویتامین A، متوتروکسات، آسپیرین، آمیودارون و استروژن.
- ✱ بسیاری از افزودنی های مواد غذایی مانند رنگ مصنوعی در یخکمک، اسانس های غیر طبیعی، مواد غذایی محتوی نگهدارنده مانند رب گوجه فرنگی یا سوسیس و کالباس
- ✱ چاقی به ویژه چاقی شکمی



راه های درمان کبد چرب

- ✱ برای درمان کبد چرب، اصلاح برنامه یا رفتار غذایی، کاهش وزن و ورزش موثرترین راه های درمان کبد چرب است.
- ✱ ورزش همراه با کاهش وزن یا بدون کاهش وزن نقش مهمی در بهبود کبد چرب داشته است.
- ✱ داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می شود. اگر شما وقت رفتن به باشگاه ورزشی را ندارید، پیاده روی در مسیر کار یا پارک را می توانید جایگزین نمایید.
- ✱ برای کاهش وزن، انتخاب رژیم غذایی نیز باید به درستی صورت پذیرد، زیرا کاهش وزن سریع با رژیم های سخت خود می تواند روند پیشرفت بیماری را بدتر نماید.
- ✱ خیلی از بیماران چاق که به تازگی متوجه کبد چرب خود شده اند، به دلیل ترس از عوارض این بیماری، به رژیم های غذایی سخت روی می آورند که این بیماری را ریشه کن نمایند، ولی علاوه بر ابتلا به عوارض این نوع رژیم ها، گاه روند پیشرفت کبد چرب را نیز بدتر می نمایند.

توصیه های غذایی در کبد چرب

- ✱ کاهش چربی مصرفی، به ویژه چربی های اشباع شده (روغن نباتی جامد یا روغن حیوانی یا کره یا دنبه) و جایگزینی آنها با چربی های غیر اشباع که در روغن زیتون و ماهی و آفتابگردان وجود دارند، توصیه می گردد.
- استفاده از نان و غلات سبوس دار باید جدی گرفته شود.





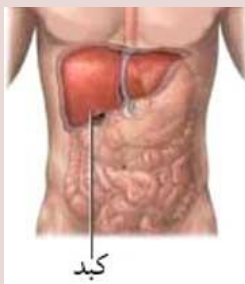
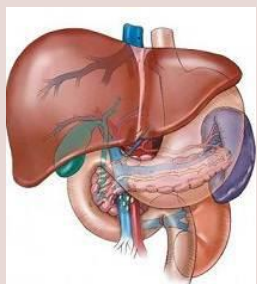
یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

تغذیه در بیماری کبد چرب

کد محتوا : ۳۲۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

انواع سرخ کردنی ها مانند سیر داغ، پیاز داغ، غذاهای چرب، نوشابه های رنگی و گازدار و نوشابه های الکلی مانند ودکا و انواع شرابممنوع می باشد. از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.

نوشیدن دو لیتر یا ۸ لیوان آب در روز(در صورت عدم وجود ادم یا آسیت) توصیه می شود.

لذا انتخاب منطقی رژیم غذایی کاهش وزن زیر نظر متخصص تغذیه و با کاهش وزن نیم تا یک کیلوگرم در هفته توصیه می گردد.

اگر شما از افزایش وزن زیادی رنج می برید،

جالب است بدانید که با کاهش وزن مختصر در

حدود ۱۰ درصد از وزن اولیه نیز در خیلی از موارد

روند پیشرفت بیماری را می توانید کنترل نمایید.

کنترل بیماری ها

کنترل دیابت و چربی های خون در بیماران مبتلا به کبد چرب ، نقش کمک کننده ای در بهبود این بیماری دارد.

از اصول مهم کنترل این بیماری ها، رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم می باشد.

ضروری است که از مصرف الکل که عملکرد طبیعی کبد را دچار اختلال می نماید، جدا باید پرهیز نمود.

تهیه کننده: خانم کارخبران "کارشناس پرستاری"

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: خانم دکتر خدادوستان "فوق تخصص گوارش"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹

کاهش مصرف مواد غذایی از جمله قند ساده، نان، سیب زمینی ماکارونی، کیک ها، بیسکویت و دسرها توصیه می شود.

افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها (منابع غنی ویتامین ث) مثل آلو، کشمش، زغال اخته، شاتوت،

توت فرنگی، تمشک، پرتقال، گریپ فورت سرخ،

طالبی، لیمو ترش تازه، سیب، گلابی، موز، کشمش،

آلو، بادام، زرشک، شاتوت، انواع مرکبات، توت

فرنگی، عناب... و انواع سبزیجات مانند هویج، کاهو

، سیر، پیاز، انواع کلم (مثل بروکلی، گل کلم، کلم

قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل)، چغندر، آرتیشو

(کنگر فرنگی)، عرق خارشتر(در مقدار تجویز شده)

استفاده از محصولات لبنی کم چرب و شیر سویا بجای مواد لبنی پرچرب

استفاده از منابع غنی سلنیوم در غذاهای دریایی،

مانند میگو، ماهی و جوانه گندم، قارچ توصیه می

گردد.

استفاده از گوشت سفید مانند سینه مرغ، ماهی، سفیده تخم

مرغ و استفاده کمتر از گوشت قرمز و توصیه می شود.

عدم مصرف غذاهای نمک دار و مضر مثل رب،

سس، نمک زیاد، چای پر رنگ، ادویه جات تند،

غذاهای فست فود، شیرینی جات، پیتزا، غذاهای

تبلیغی غیر ارزشمند (پفک، چیپس، شکلات،

بیسکویت و پنیرشور، خیار شور، چوب شور، آجیل

های بو داده، زیتون پرورده، پنیر پیتزا، ترشی شور