

رژیم غذایی در بیماری کبد چرب

بیماری کبد چرب

بیماری کبد چرب از جمله بیماری هایی می باشد که با توجه به تغییر سبک زندگی افراد، شیوع آن در حال افزایش می باشد بطوری که در ایران از هر ۱۰۰ نفر بین ۲ تا ۷ نفر به این بیماری مبتلا می باشند. در این بیماری چربی ها در کبد فرد انباشته می شود و برای بیشتر افراد علائم و یا پیامد هایی ندارد ولی تعدادی از افراد مبتلا به کبد چرب، به التهاب و زخم های کبدی دچار می شوند که به دلیل انباشتگی چربی ها بوجود می آید. و در صورتی که بیماری جدی و حاد شود به نارسایی کبد تبدیل

می شود که فرد در این مرحله باید پیوند کبد داده شود.

علت و عوامل موثر در ایجاد کبد چرب

از عواملی که می توانند در ایجاد بیماری کبد چرب نقش داشته باشند می توان به چاقی، سوتغذیه، کاهش وزن، دیابت و افزایش چربی خون سریع اشاره کرد. اما علت عمده بیماری کبد چرب، چاقی است. و به دلیل افزایش چاقی شیوع این بیماری رو به افزایش است. از بین چاقی ها معمولا چاقی شکمی (دور شکم بیشتر از ۹۵ سانتی متر) نقش مهمتری در ایجاد این بیماری دارد. بیشترین شیوع این بیماری بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی می باشد.

علائم بیماری

بیماری کبد چرب یک سیر پیشرونده دارد و در مراحل اولیه بدون علامت می باشد تا زمانی که تاثیرات منفی بر عملکرد کبد ایجاد نماید. در این مرحله علائمی از قبیل درد احساس ضعف، خستگی و کاهش وزن و اشتها بروز می کند و با پیشرفت بیماری فرد دچار علائمی همچون بزرگ شدن شکم، درد در مرکز یا سمت راست بخش بالای شکم، خشکی دهان و لبها، عدم تحمل غذاهای چرب و ادویه دار، سوهاضمه و یبوست مزمن، می شود.

پیشگیری و درمان کبد چرب

➤ تغییرات سبک زندگی : مهمتری عامل در درمان این بیماری، که شامل موارد زیر می باشد:

❖ فعالیت فیزیکی

❖ تغییرات رژیم غذایی

❖ کاهش وزن

فعالیت فیزیکی:

فعالیت های فیزیکی هوازی و مقاومتی می تواند عوامل خطر این بیماری را کاهش دهد. از جمله این فعالیت ها شامل موارد زیر می باشد:

- پیاده روی سریع
- دوچرخه سواری
- دو
- طناب زنی
- شنا
- تمرینات با وزنه های سبک و با تکرار بالا

به طور کلی توصیه می شود افراد ۳ تا ۵ روز هفته را و هر دفعه به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه به انجام فعالیت های ورزشی بپردازند.

تغییرات رژیم غذایی:

داشتن یک رژیم غذایی سالم از مهمترین عوامل موثر در درمان بیماری کبد چرب می باشد

یک بیمار کبد چرب چه تغییراتی می تواند در رژیم غذایی خود بدهد:

- خوردن صبحانه
 - برای خوردن غذا از بشقاب و لیوان های کوچک استفاده شود تا مقدار سهم شما از دریافت غذا و انرژی به خوبی کنترل شود
 - در رژیم غذایی از میوه ها و سبزیجات استفاده شود
- میوه های و سبزیجات معمولا سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشند که نقش مهمی در سم زدایی و تصفیه کبد دارند.
- میوه هایی که بیشترین مقادیر آنتی اکسیدان ها را دارند شامل موارد زیر می باشند:

آلو، کشمش، زغال اخته، شاتوت، توت فرنگی، تمشک، پرتقال، گریپ فروت سرخ، سیب و گلابی از بین سبزیجات مواردی که دارای رنگ های قرمز، نارنجی یا زرد هستند معمولا حاوی مقادیر بیشتری از آنتی اکسیدان ها می باشند.

➤ کاهش دریافت فروکتوز

هر چند میوه ها دارای خواص مفیدی برای سلامتی می باشند اما از مصرف بیش از اندازه میوه ها و آبمیوه بدلیل محتوای بالای قند (فروکتوز) آن ها باید پرهیز شود.

➤ دریافت چربی اشباع شده رژیم غذایی را با رعایت نکات زیر کاهش داده:

- از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده شود همچنین در هنگام استفاده از گوشت ها چربی آنها گرفته شود چون این مواد غذایی منبع اصلی اسید های چرب اشباع می باشند.
- از چربی های غیر اشباع سالم که در مواد غذایی همچون ماهی، روغن زیتون و مغز ها یافت می شود (البته هر چند این مواد غذایی سالم می باشند اما توصیه می شود که در حد متعادل مصرف شوند و از مصرف زیادی آنها برای جلوگیری از افزایش دریافت انرژی پرهیز شود)

➤ دریافت امگا ۳

منابع امگا ۳: انواع ماهی ها و همچنین گردو
حداقل ۲ بار در هفته ماهی استفاده شود.

➤ دریافت فیبر را با انتخاب مواد غذایی زیر افزایش داده:

- از غلات مصرف شده حداقل نصف آن از غلات سبوسدار باشد. با توجه به این که غذای اصلی مصرفی ما برنج و نان می باشد بهتر است از بین نان ها ترجیحا از نان های سبوس دار استفاده و دریافت برنج سفید، سیب زمینی و خوراکی های حاوی قند فراوان کاهش داده شود.
- از میوه و سبزیجات بیشتر استفاده شود.
- استفاده از حبوبات در رژیم غذایی

➤ توصیه به مصرف فرآورده های پره بیوتیکی و پروبیوتیکی

مصرف فراورده های پره بیوتیکی و پروبیوتیکی در درمان کبد چرب بسیار موثر است، می توان از لبنیات کم چرب پروبیوتیک که دسترسی بهتری برای بیماران دارد استفاده شود. همچنین می توان در صورت عدم دریافت این مواد غذایی از مکمل های پروبیوتیک استفاده کرد.

منابع غذایی حاوی پره بیوتیک و پروبیوتیک:

ماست- پنیر نرم- کفیر- موز- پیاز- سیر - مارچوبه- قارچ

مواد غذایی مضر برای کبد

غذاهای فریز شده، ترشی جات، سس، نمک زیاد، انواع سرخ کردنی ها، نوشابه های گاز دار و غذاهای چرب پفک، چیپس، شکلات، بیسکویت، پیراشکی، مصرف گوشت و تخم مرغ به میزان زیاد

مصرف زیاد مواد غذایی دارای کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ، دل، جگر، قلوه و مغز

کاهش وزن:

از دیگر عوامل که نقش مهمی در درمان کبد چرب دارد، کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی، می باشد. اما باید به این نکته توجه داشت که کاهش وزن به صورت تدریجی صورت پذیرد چون کاهش وزن سریع می تواند باعث بدتر شدن وضعیت بیماری شود.

توصیه می شود که کاهش وزن انجام شده بیشتر از ۱ کیلوگرم در هفته نباشد.