



پمفلت آموزش به بیمار
کبد چرب



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

-کبد چرب مرتبط با سیروز کبدی:-

التهاب کبد ممکن است به جراحات کبدی منجر شود
در چنین شرایطی جراحات آنچنان حاد می شود که کبد نمی
تواند کار خود را انجام دهد و در نتیجه نارسایی کبدی
ایجاد می شود.

عوامل مستعد کننده کبد چرب:

- الکل که منجر به کبد چرب الکلی می شود.
- بیماریهای متابولیک مثل چربی خون.
- چاقی (به ویژه چاقی شکمی).
- دیابت.
- جراحی های بای پس معده.
- سوء تغذیه.
- کاهش وزن سریع.

کبد چرب

منظور از کبد چرب ،رسوب چربی (عمدتا از چربی های
خنثی) در کبد است که پیدایش آن در افراد چاق -مبتلایان
به دیابت و بی تحرک بیشتر دیده می شود.
کاهش سریع وزن نیز می تواند این عارضه را در پی
داشته باشد.

چاقی عامل مهمی برای بروز بسیاری بیماریها و مشکلات
در فرد است.به همین دلیل برای پیشگیری از بروز
بسیاری از بیماریها لازم است وزن را کاهش دهیم.
چربی خون بالا ،دیابت و مصرف برخی داروها مانند
کورتن نیز از دلایل بروز بیماری کبد چرب است.

انواع کبد چرب

-کبد چرب غیرالکلی: این شکل از کبد چرب شایعترین
انواع این بیماری است.

هیپاتیت ناشی از چربی:

چربی جمع شده در کبد سبب ایجاد التهاب در کبد فرد
میشود که این التهاب می تواند در عملکرد طبیعی کبد
اختلال ایجاد کند.

ویتامین ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد

هستند عبارتند از:

فولات - ویتامین های B1-B2-B6-B12

منگنز و سلنیوم - ویتامین ها و مواد معدنی که که نمی بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند از:

بیوتن ها - ویتامین های A-E-D به ویژه

ویتامین A

انجام ورزش و فعالیت های بدنی منظم

چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش ابتلاء به کبد چرب دارد. بر همین اساس داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۶۰-۳۰ دقیقه در روز توصیه می شود.

منابع/کراوس ۲۰۱۲-مجله علوم تغذیه و صنایع

غذایی ایران

- تخم مرغ

- تنقلات شور - پفک - شیرینی

- غذاهای فریز شده

- نمک زیاد و ترشیجات

رب و سس و...

انتخاب رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی پرکربوهیدرات که حاوی میزان قابل توجهی

سبزی و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد

معمولا بهترین انتخاب برای افراد مبتلا به کبد چرب است.

کاهش چربی مصرفی به ویژه چربی های اشباع شده و

جایگزینی آنها با چربی های غیر اشباع که در روغن

زیتون و ماهی وجود دارند توصیه می شود.

استفاده از نان و غلات سبوس دار باید جدی گرفته شود.

در نهایت تعیین میزان مورد نیاز درشت مغزها اعم

از پروتئین-چربی و کربوهیدرات بر اساس شرایط افراد باید

تنظیم گردد.

غذاهای مفید برای کبد چرب

- مصرف روزی حداقل ۶ لیوان آب (که حتما

باید نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت ونیم بعد از غذا نوشیده شود).

- روزی ۵-۴ واحد سبزیجات .

- ترشیجات طبیعی (مثل زرشک یا شاتوت که بهترین دارو است).

- میوه جات و لیمو ترش.

- غلات سبوس دار.

- انواع مرکبات .

غذاهای مضر برای کبد

- سرخ کردنی ها

- غذاهای چرب و پرچرب

- غذاهای آماده و فست فود

- خوردن آب و نوشیدنی همراه غذا