



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی(ع)

مراغه

موضوع:

توصیه های تغذیه ای در نارسایی کبدی



رژیم غذایی نامناسب علت اصلی بیماری کبد چرب است

کبد چرب

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

کاهش مصرف گوشت قرمز چرب و جایگزینی آن با

گوشت مرغ و ماهی

محدودیت مصرف غذاهای آماده (فست فودها)

مصرف روغن های مایع بجای روغن های جامد و

حیوانی (برخی تحقیقات نشان می دهد چربی به

اندازه الکل برای کبد مضر است)

ممنوعیت مصرف موادی مانند الکل، سیگار و

کافئین

در واقع الکل یک سم قوی برای بدن محسوب می

شود و تلاش فوق العاده کبد برای تجزیه این ماده

باعث ایجاد واکنش هایی شیمیایی در بدن می شود

که در نهایت به نابودی سریع سلول های کبدی

منجر خواهد شد.

مصرف مقدار مناسب آب بین وعده های غذایی

هرگز مصرف آب همراه غذا توصیه نمی شود.

مصرف روغن زیتون و لیمو ترش تازه همراه غذا

مصرف انواع سبزیجات خام علی الخصوص

سبزیجات با برگ سبز تیره و منابع پتاسیم مانند

کشمش، موز، آلو، بادام، به حفظ سلامت کبد

کمک خواهند کرد.

۴) بیماری دیابت

۵) سوء تغذیه

۶) مصرف برخی از داروهای کورتون دار

۷) داروهای ضد تشنج

۸) مصرف بی رویه هورمون ها

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از

نارسایی کبدی

کاهش مصرف شیرینی ها و مواد قندی

رژیم غذایی سرشار از مواد قندی مانند نان سفید

، نوشابه های گازدار و انواع شکلات و شیرینیها بر

سلول های کبدی تأثیرات منفی می گذارند. هضم

این گونه از مواد غذایی با افزایش قند خون و نیز

ترشح مقادیر قابل توجه انسولین همراه است که

در نتیجه کبد مجبور می گردد انبوه مواد قندی را

در سلول های خود ذخیره کند و به این ترتیب

زمینه ابتلا فرد به دیابت فراهم می شود.

خودداری از استفاده بی رویه مکمل های گیاهی

و داروها بدون تجویز پزشک

کاهش مصرف انواع چربیها و غذاهای چرب

کاهش مصرف لبنیات پر چرب

علایم اولیه بیماری کبد زمانی بروز می‌کند که این اندام حیاتی آسیب جدی دیده باشد. لذا آگاهی از عوامل آسیب‌رسان به کبد برای حفظ سلامت آن ضروری است.

## چه عواملی به کبد آسیب می‌رسانند؟

### ۱) چاقی و اختلال در چربی‌های خون

چاقی منجر به تجمع چربی در کبد و کبد چرب غیر الکلی می‌شود و ممکن است باعث تورم کبد شود. بنابراین کاهش وزن اولین قدم در جهت سلامتی کبد است.

### ۲) بد غذایی

یعنی خوردن زیاد غذاهای چرب و به خصوص روغنهای جامد، شکر و شیرینی زیاد، پفک، چیپس و محصولات تهیه شده از آرد سفید، غذاهای آماده و فست‌فود

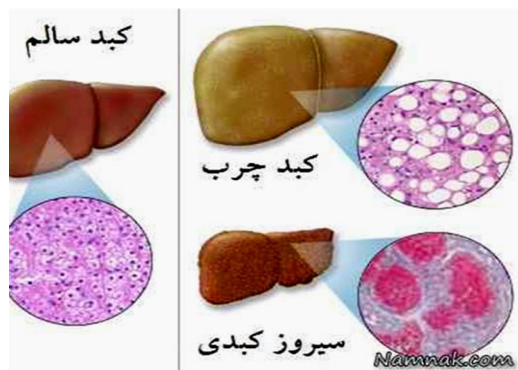
### ۳) مصرف مشروبات الکلی

بیماری کبد چرب الکلی ناشی از تجمع چربی در سلولهای کبد، التهاب و زخم‌های کبدی است و در افراد الکلی و چاق دیده می‌شود.

## ۲) نارسایی مزمن کبدی

از آنجایی که کبد، میزان قند و چربی خون را مدیریت می‌کند نوع تغذیه و روش زندگی تاثیر مستقیم در بروز این نوع نارسایی دارد. در حالت کلی کبد طبیعی حاوی حدود پنج گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خود می‌باشد. وقتی یک ماده غذایی بیش از اندازه چرب باشد، کبد مجبور می‌گردد این چربی اضافه را در سلول‌های خود ذخیره کند که در طولانی مدت باعث بروز مشکلات کبدی خواهد شد.

هر گاه مقدار چربی کبد به بیش از پنج درصد وزن آن افزایش یابد به این حالت «کبد چرب» گفته می‌شود.



**کبد** دومین اندام بزرگ بدن است و عملکردهای متعدد و متفاوتی را در بدن بر عهده دارد. از آنجاییکه مهمترین وظیفه کبد سوخت‌وساز پروتئینها، کربوهیدراتها و چربیها است و هر آنچه را که می‌خوریم و می‌نوشیم اعم از انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را به انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن تبدیل می‌کند بنابراین نحوه تغذیه و رژیم غذایی افراد، هم در پیشگیری از ایجاد بیماریهای کبد و هم در بهبود بیماریهای کبد تاثیر مهمی خواهد داشت. هنگامی که کبد آسیب ببیند یا تخریب شود فرد دچار نارسایی یا مشکلات کبدی خواهد شد و در نتیجه کبد به مرور عملکرد صحیح خود را از دست خواهد داد.

## نارسایی کبد

### ۱) نارسایی حاد کبدی

معمولا علت آن تغذیه ای نبوده و در اثر مسمومیت با دارو یا مصرف غیر اصولی داروهای گیاهی یا عفونت‌های ویروسی و ... ایجاد می‌شود.