



تغذیه در کنترل بیماری کبد چرب

بایدها و نبایدها

یکی از بیماری‌های شایع در جهان بیماری کبد چرب است. کبد چرب از بیماری‌های قرن ۲۱ به شمار می‌آید که در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود. در نتیجه، اختلالاتی در فعالیت طبیعی کبد به وجود می‌آورد که منجر به نارسایی کبدی می‌شود.

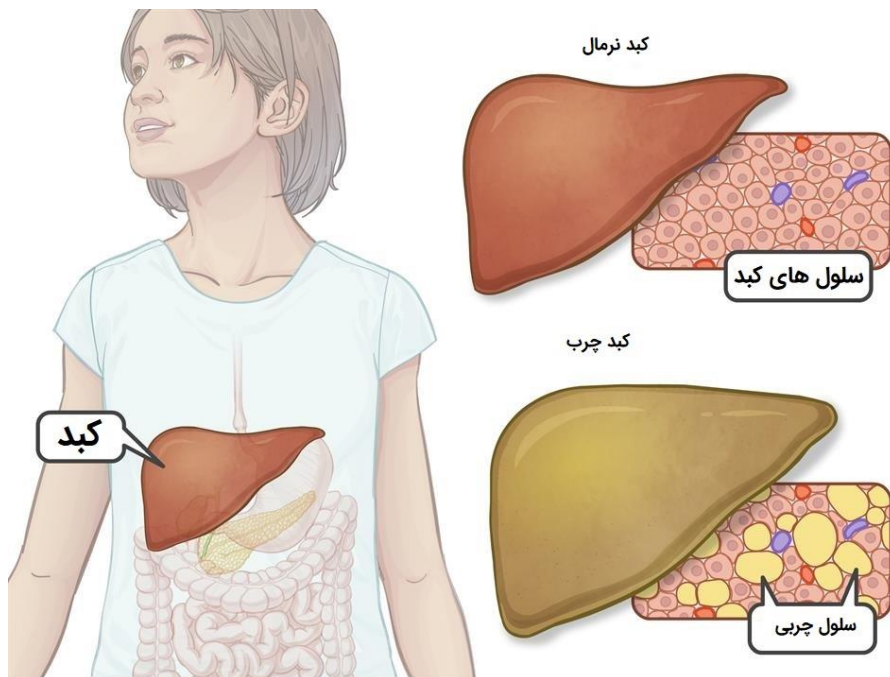
بان کلینیک

آدرس: تهران، پاسداران شمالی، نبش نارنجستان چهارم، مجتمع آرتمیس، طبقه ۱۳، واحد ۶

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۵۳۸۹۹

کبد چرب غیر الکلی چیست؟

کبد چرب غیر الکلی در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلال متابولیسم هستند، یعنی چربی و قند خونشان بالا است، شیوع بیشتری دارد. البته فردی که به این بیماری مبتلا می‌شود، زمینه ژنتیکی نیز دارد. در این بیماری تری‌گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبد خارج نمی‌شود و به تدریج، میزان چربی در سلول‌های کبد بیشتر می‌شود، در این حالت اصطلاحاً می‌گویند فرد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شده است.



- ۲ کبد چرب غیر الکلی چیست؟
- ۳ علائم کبد چرب چیست؟
- ۴ اگر کبد چرب داشته باشم چه کار باید بکنم؟
- ۵ غذاهای مفید برای کبد چرب کدامند؟
- ۱۱ پروبیوتیک و پره بیوتیک
- ۱۳ ویتامین ها
- ۱۴ آیا ورزش تأثیری بر کبد چرب دارد؟
- ۱۵ مواد غذایی مضر برای کبد چرب کدامند؟

کبد چرب درمان دارویی قطعی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است.

اولین قدم در درمان کبد چرب در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، کاهش وزن تدریجی است. کاهش وزن ناگهانی کبد چرب را تشدید می‌کند. پس شما با پیروی از یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن، می‌توانید علاوه بر دستیابی به وزن مناسب، کبد چرب را کنترل کنید. بنابراین توصیه‌های تغذیه‌ای کاهش وزن برای کبد چرب بسیار کاربردی است.



متأسفانه یکی از مشکلات کبدچرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش، سونوگرافی و فایبرواسکن می‌توان این بیماری را تشخیص داد. برخی علائم در این بیماران ممکن است بروز کند که از جمله آن خستگی و احساس درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم است.



کبد چرب در افرادی که مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند، بیشتر گزارش شده است.

فیبر

دریافت فیبر برای کنترل کبد چرب ضروری است. فیبر در انواع سبزی‌ها و غلات سبوس‌دار به مقدار زیادی وجود دارد.

مصرف سبزی‌های غیر نشاسته‌ای خام (مانند: گوجه فرنگی، خیار، هویج، انواع کلم‌ها (کلم بروکسل، گل کلم) کدو سبز، فلفل دلمه‌ای، کرفس) همراه با وعده‌های غذایی الزامی است. همچنین از سبزیجات نشاسته‌ای (مانند سیب‌زمینی، نخود فرنگی و لوبیا سبز) نیز به مقدار محدود در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.



میوه‌ها نیز حاوی فیبر می‌باشند اما چون دارای قند (فروکتوز) هستند، توصیه می‌شود به میزان متعادل و مورد نیاز در میان وعده‌ها استفاده شود.

غلات سبوس دار

غلات تصفیه و فرآوری شده در نان‌های سفید مانند لواش، باگت، پاستا و برنج سفید موجود هستند. در فرآیند فرآوری غلات، فیبر آن‌ها حذف می‌شود و این موضوع منجر به افزایش سریع‌تر، سطح قند خون می‌شود. بنابراین سعی کنید نان سبوس دار، جو دو سر، برنج قهوه‌ای و بلغور مصرف نمایید.

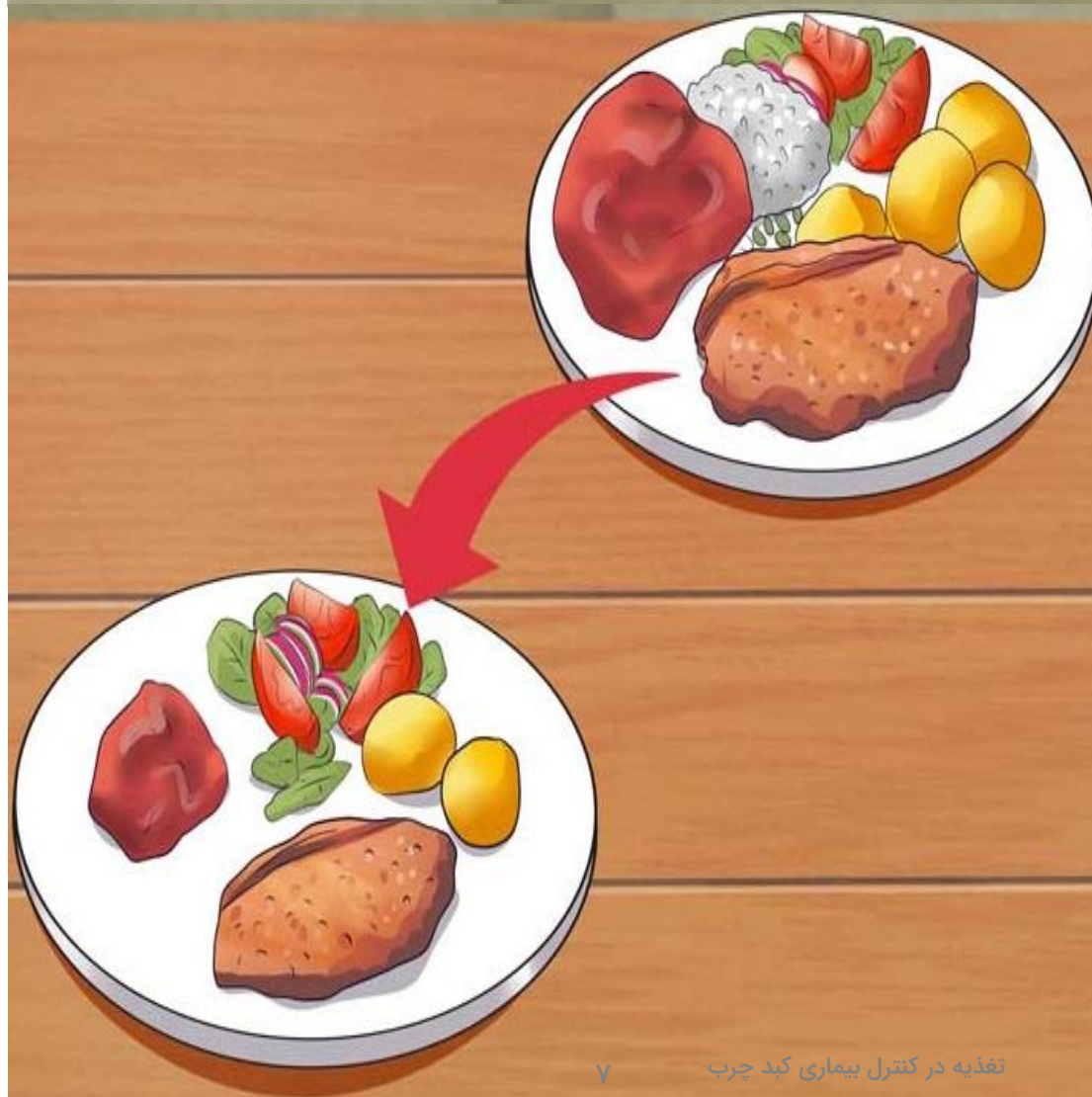


روغن‌های مفید

برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن کانولا و روغن زیتون استفاده کنید؛ حتما چربی‌های قابل رؤیت گوشت (گوشت قرمز و گوشت سفید) را بگیرید و ترجیحا در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورید.



وعده شام یا هر وعده غذایی را از برنامه غذایی خود حذف نکنید. تعداد وعده‌های غذایی باید زیاد و حجمشان کم باشد. اگر حجم بالایی از مواد غذایی را در یک وعده مصرف کنید، مقدار بیشتری از مواد غذایی در کبد به تری‌گلیسیرید تبدیل می‌شود که کبد چرب را تشدید می‌کند.



امگا-۳

دریافت متعادل از منابع غذایی اسیدهای چرب امگا-۳، میزان چربی کبد را کاهش می‌دهد.



همچنین در سبزی‌هایی مانند گیاه خرفه، اسفناج، کلم بروکسل، شاهی، پیش‌سازهای اسیدهای چرب امگا-۳ وجود دارد که در بدن به امگا-۳ تبدیل می‌شود.



منابع غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ عبارتند از آواکادو، ماهی، روغن کانولا، تخم بذر کتان و گردو (داخل پوست قهوه ای). این منابع غذایی باید به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود، تا منجر به افزایش وزن فرد نشود.

مصرف ماهی جهت کاهش التهاب و تنظیم چربی مفید است. ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ساردین، و قزل آلا منبع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.



بعضی از بهترین منابع پره بیوتیک‌ها عبارتند از: مارچوبه، سیر، کنگر فرنگی، تره فرنگی، پیاز، جو، لوبیا، جودوسر، چاودار، گندم، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، سیب، موز، انواع توت، مرکبات، کیوی، بذر کتان و دانه چیا.

بعضی از بهترین منابع پروبیوتیک‌ها عبارتند از لبنیات شامل ماست، پنیر و دوغ کفیر با میکروب‌های زنده و فعال.



پروبیوتیک‌ها که به عنوان باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شناخته می‌شوند و پره بیوتیک‌ها که غذای باکتری‌های مفید هستند، می‌توانند در میزان و دوز خاص به بدن فایده برسانند. مصرف برخی پره بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها می‌تواند در پیشگیری از بیماری کبد چرب مفید باشد.

دریافت پره بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها همراه با اصلاح شیوه زندگی در بیماران مبتلا به کبدچرب غیرالکلی می‌تواند یک گزینه مناسب جهت کمک به درمان این بیماری محسوب شود.



ویتامین E

گرچه برخی مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان می‌تواند در درمان بیماری نقش داشته باشد اما مصرف بی‌جا و بی‌رویه آن به شدت زیان‌بار است. مصرف این ویتامین باید زیر نظر پزشک باشد.

ویتامین D

ویتامین D نقش گسترده‌ای برای سلامتی دارد و کمبود آن زمینه‌ساز بیماری‌های متعددی از جمله سندرم متابولیک، کبد چرب و مقاومت به انسولین است. ویتامین D ماده‌ی مغذی کلیدی برای حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن است. همچنین یک عامل ضد التهاب مهم به شمار می‌رود و برای کسانی که از بیماری کبدی رنج می‌برند مزایای خاصی دارد. اغلب منابع غذایی، از نظر میزان ویتامین D فقیر هستند. بنابراین سطح سرمی آن باید از طریق آزمایش چک شود و در صورت کمبود از مکمل ویتامین D استفاده شود. این ویتامین محلول در چربی است و می‌بایست با غذا مصرف شود.



فعالیت بدنی

ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبد چرب ضروری است و توصیه می‌شود روزانه ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت ورزش هوازی مانند پیاده روی سریع انجام دهید. با افزایش فعالیت بدنی، چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که ورزش منظم، بویژه ورزش‌های هوازی و استقامتی می‌تواند چربی کبد را کاهش دهد.





میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات‌های ساده (قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آن‌ها از شکر استفاده می‌شود) را در رژیم غذایی محدود کنید.

از مصرف نوشیدنی‌های گازدار مانند نوشابه خودداری و به جای آن‌ها از آب طعم‌دار شده با لیمو ترش تازه یا تکه‌های کوچک میوه استفاده کنید.

از مصرف میوه، عسل، خرما و میوه‌های خشک (بیش از نیاز روزانه) تا حد امکان پرهیز نمایید زیرا مازاد قند میوه‌ها (فروکتوز) در کبد به تری گلیسیرید تبدیل می‌شود. به همین دلیل از مصرف منظم آب میوه‌های طبیعی و صنعتی پرهیز کنید. توصیه می‌شود بیش از ۲ واحد میوه را در یک وعده با هم میل نکنید اما مصرف سبزی‌های غیر نشاسته‌ای خام (مانند گوجه فرنگی، خیار، هویج، کاهو و ...) همراه با میوه‌ها منعی ندارد.

تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده و فست فود از جمله همبرگر، پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده پرهیز نمایید.

از مصرف نمک زیاد خودداری کنید. انواع سس‌ها، سوسیس، کالباس، کنسروها و غذاهای فراوری شده و خوراکی‌های دارای مواد نگه دارنده نیز حاوی مقادیر زیادی سدیم بوده و مصرف آن‌ها باید محدود شود.

از مصرف چربی گوشت، پوست مرغ، پوست ماهی، کره، خامه، شیرینی خامه‌ای، غذاهای سرخ شده پرهیز نمایید.

از مصرف پنیر و لبنیات پرچرب خودداری کنید. پنیر و لبنیات پر چرب دارای چربی‌های اشباع زیادی هستند و در طولانی مدت تأثیرات منفی بر کبد شما خواهند داشت.



Reference:

- www.uptodate.com
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.com