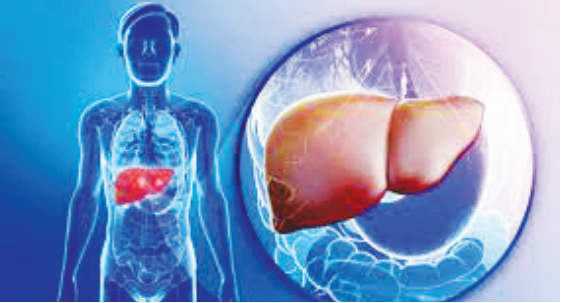




تاریخ
۱۲
اردیبهشت
۱۴۰۲
سه‌شنبه

## در زمان ابتلا به کبد چرب چه غذایی مصرف کنیم؟



وجود دارد)

•کاهش وزن

•پرهیز از مصرف مارگارین، کره، روغن دنبه و انواع غذاهای سرخ کردنی

•فعالیت بدنی روزانه یا هفتگی، انجام ورزش هایی نظیر پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری

•محدود کردن غذاهای آماده و فرآوری شده

•محدودیت مصرف انواع نوشابه های قند دار و آمیبوه های طبیعی
«مهرمیر ادیب پور» کارشناس تغذیه واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت شهدای والفجر

## بیماری کبد چرب چیست؟

(NASH) می گویند زمانی که تجمع چربی اضافی در کبد یا التهاب همراه است به وجود می آید. در صورتی که کبد چرب غیر الکی به موعف درمان نشود، NASH موجب ایجاد مشکلات جدی تری مثل فیبروز، سیروز و سرطان کبد می شود.

محققان هنوز نمی دانند دلیل تجمع چربی در کبد به چه علت است، اما شایع ترین عوامل ایجاد این بیماری در افرادی که به بیماری هایی مثل چاقی، دیابت نوع ۲، کلسترول بالا و فشار خون بالا دچار هستند، می باشد.

**کبد چرب الکی (AFLD)**

بیماری کبد چرب الکی با مصرف بیش از حد الکل در کبد به وجود می آید. اولین مرحله ایجاد بیماری کبد چرب، مرتبط با الکل است. اگر التهاب و مشکل دیگری وجود نداشته باشد این بیماری با عنوان AFLD ساده شناخته می شود.

نوع دیگری از کبد چرب الکی، استئاتوهپاتیت الکی (ASH) می باشد و زمانی که تجمع چربی اضافی در کبد یا التهاب همراه است اتفاق می افتد که به آن هپاتیت الکی نیز می گویند. اگر این بیماری به موقع درمان نشود، ASH باعث فیبروز و سیروز کبدی می شود. سیروز کبدی باعث نارسایی کبد می شود.

**نحوه تشخیص کبد چرب**

از آنجایی که کبد چرب اغلب بی علامت است و نوعی بیماری خاموش محسوب می شود، تشخیص آن کار ساده ای نیست. اما به طور کلی پزشک برای تشخیص بیماری کبد چرب این روش ها را به کار می گیرد:

بررسی سابقه پزشکی بیمار مبتلا به کبد چرب

در مرحله اول جهت تشخیص بیماری کبد چرب شرح حالی از بیمار توسط پزشک انجام می گیرد. اگر پزشک به بیماری مشکوک شود سولالاتی پیرامون این بیماری می پرسد.

**معاینه بدنی**

به منظور بررسی التهابات کبد، پزشک شکم فرد بیمار را لمس می کند و یا بر روی آن فشار وارد می کند. در این صورت اگر کبد بزرگ شده باشد پزشک احتمالاً آن را احساس می کند. اما بدون وجود بزرگ شدن کبد التهاب ممکن است وجود داشته باشد.

**آزمایش خون**

در بسیاری از موارد دیگر، بیماری پس از تایید آزمایش خون که نشان دهنده افزایش آنزیم های کبدی است، تشخیص داده می شود. پزشک ممکن است دو تست آلتاین آمینوترانسفراز (ALT) و تست آسپاراتات آمینوترانسفراز (AST) را انجام دهد.

**مطالعات تصویربرداری**

نمونه برداری از کبد بهترین شیوه برای تشخیص شدت بیماری است. پزشک از یک یا چند تکنیک تصویربرداری از قبیل سونوگرافی، سی تی اسکن و MRI برای بررسی مشکلات کبد استفاده می کند.

**روش های درمان کبد چرب**

درمان کبد چرب به میزان پیشرفت آن بستگی دارد. همواره پزشکان توصیه می کنند در مرحله نخست وزنتان را کاهش دهید. اگر بیماری در مراحل اولیه قرار دارد رژیم غذایی و پرهیز از مصرف الکل می توان عملکرد کبد را به حالت طبیعی برگرداند. اگر به کبد چرب غیر الکی مبتلا هستید توجه داشته باشید همه رژیم ها و مکمل ها برای کبد خوب نیستند و قبل از استفاده باید حتما با پزشک مشورت کنید.

**درمان های خانگی کبد چرب**

استفاده از رژیم های غذایی مناسب

اختلال در چربی های غیر اشباع مانند آجیل، آووکادو و روغن زیتون آب پنیر
چای سبز
قهوه، سبزیجات، ماهی، بلغور جو دوسر، گردو، دانه آفتابگردان، سیر، کلم، چغندر و…

وزنتان را کاهش دهید

قهوه بنوشید

میوه های تازه بخورید

فعال باشید

به طور منظم ورزش کنید

خودداری از مصرف غذاهای حاوی قندهای اضافه
خوراکی هایی شامل قندهای اضافه را نخورید این موادغذایی عبارتند از:

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: کبد چرب

صفحه
۶
شماره
۳۶۲۵
سال
بیست و نهم

## سلامت



میوه های تازه بخورید

درمان کبد چرب با گیاهان

خار مریم

چینسینگ

شیرین بیان

زردچوبه

سیر

**درمان های دارویی کبد چرب**

بسیاری از افرادی که به کبد چرب غیر الکی مبتلا هستند مشکل جدی ندارند؛ اما اگر این بیماری در شما تشخیص داده شود؛ پیشنهاد می کنیم در مرحله اول تغییر در سبک زندگی خود ایجاد کنید؛ اما از نظر تئوری نیز ویتامین E و سایر ویتامین های که دارای آنتی آکسیدان هستند، می‌توانند با کاهش و خنثی کردن التهابات به محافظت از کبد کمک کنند.
گرچه باید تحقیقات زیادی انجام شود اما شواهد نشان می دهد مکمل‌های ویتامین E و برخی داروها مانند قرص لیورگل ۱۴۰ گل دارو، لیور ساپورت، لیور کبر و لیور گلدن برای افرادی که آسیب کبدی ناشی از کبد چرب غیر الکی دارند، مفید باشند.

## چه عواملی باعث بیماری کبد چرب می‌شود؟

دکتر امیرمنصور رضادوست

کبد چرب را می‌توان به دو طبقه الکی و غیرالکی تقسیم‌بندی کرد.

الکل سمی است که مستقیم روی کبد تاثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث التهاب شود. کبد چرب غیرالکی (NAFLD) و استاتوهپاتیت غیرالکی (NASH) بیماری‌های مختلفی هستند و دلایل بالقوه بسیاری برای ایجاد آن‌ها وجود دارد که با تجمع چربی در کبد مرتبط است.

برخی از دلایل کبد چرب عبارتند از:

رژیم غذایی؛ مصرف کالری اضافی در رژیم غذایی (کالری اضافی دریافتی، توانایی کبد را در سوخت و ساز چربی به روشی عادی کاهش داده که منجر به تجمع چربی در کبد می‌شود).

بیماری‌ها؛ کبد چرب همچنین با دیابت نوع II، چاقی و بالا بودن سطح تری‌گلیسرید در خون، بیماری سلیاک و بیماری ویلسون (ناهنجاری متابولیسم مس) همراه است.

مشکلات پزشکی؛ کاهش وزن سریع و سوء تغذیه.

داروها؛ داروهایی مانند تاموکسیفن (سولتاموکس)، تزریق آمپودارون (نستورون)، آمپودارون خوراکی (کوردارون ، پاکرون) و متوترکسات (رماترکس Dose Pack، ترکسال) می‌توانند باعث بروز کبد چرب غیرالکی شوند.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ارتباطی بین مقاومت به انسولین و ایجاد کبد چرب غیرالکی وجود دارد. در این شرایط، اگرچه بدن انسولین کافی تولید می‌کند، اما توانایی سلول‌ها در استفاده مناسب از آن انسولین برای متابولیزه کردن گلوکز غیر طبیعی است. مقدار اضافی نسبی گلوکز به عنوان چربی ذخیره می‌شود و می‌تواند در کبد تجمع یابد.

**علائم و نشانه‌های بیماری کبد چرب چیست؟**

برای اکثر بیماران، کبد چرب غیرالکی یک بیماری خوش‌خیم است و علائم خاصی ندارد. فقط هنگامی که کبد علائم التهاب یا استئوهپاتیت غیرالکی را نشان می‌دهد، ممکن است بیمار علائمی را تجربه کند. مانند سایر انواع هپاتیت، علائم اولیه عمومی هستند و شامل ضعف، خستگی و پر بودن و ناراحتی قسمت فوقانی شکم می‌شوند.

اگر استئوهپاتیت به سیروز منجر شود، ممکن است علائم نارسایی کبد ایجاد شود. علائم نارسایی کبد عبارتند از:

زردی (به دلیل تجمع بیلی‌روبین)

آسیت (آب‌آوردگی شکم) و ادم (تورم بدن) به دلیل کاهش تولید پروتئین توسط کبد
افزایش کبودی ، و سردرگمی ذهنی.

**گزینه‌های درمانی برای بیماری کبد چرب چیست؟**

درمان بیماری کبد چرب به منظور کاهش در معرض خطر قرار گرفتن کبد است.

برای مبتلایان به بیماری کبد چرب الکی، پرهیز از مصرف الکل یک ضرورت است.

برای مبتلایان کبد چرب غیرالکی یا استئوهپاتیت الکی رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، کنترل دیابت و کنترل کلسترول / تری‌گلیسرید هم برای درمان و هم برای جلوگیری از پیشرفت بیماری از کبد چرب غیرالکی به استئوهپاتیت غیرالکی و از استئوهپاتیت غیرالکی به سیروز کبدی مهم است.

بیماران مبتلا به سلیاک که رژیم غذایی بدون گلوتن دارند، می‌توانند تجمع چربی را در کبد معکوس کنند.
ورزش‌های هوازی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و تمرینات قدرتی می‌توانند باعث افزایش حجم عضلات شوند. این امر نه تنها متابولیسم را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه افزایش توده عضلانی به حساسیت سلول‌ها نسبت به انسولین کمک می‌کند و مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد.اگرچه تحقیقات زیادی در حال انجام است، اما در حال حاضر هیچ دارویی که تاثیر آن بر بیماری کبد چرب اثبات شده باشد وجود ندارد.
با این حال، از داروهای کنترل و کاهش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید همراه با رژیم و ورزش استفاده می‌شود.

**برای کبد چرب چه غذاهایی باید بخوریم؟**

رژیم غذایی (برنامه غذایی برای کبد چرب) برای بیماری کبد چرب شامل طیف گسترده‌ای از غذاها است. کاهش کالری و خوردن فیبر زیاد و غذاهای طبیعی نقطه شروع خوبی است. خوردن غذاهایی که حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر و پروتئین هستند می‌تواند به بدن احساس پری بدهد و در آن انرژی پایدار ایجاد کند.
غذاهایی که التهاب را کاهش می‌دهند یا به بدن در ترمیم سلول‌های آن کمک می‌کنند از اهمیت بالایی برخوردار هستند.

برخی از افراد تصمیم می‌گیرند برنامه‌های غذایی خاصی مانند رژیم غذایی گیاهی یا رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنند. یک متخصص تغذیه اغلب می‌تواند به بیمار کمک کند تا یک برنامه رژیم غذایی مناسب برای سلیقه فرد، علائم و وضعیت سلامتی او ایجاد کند.

دانه‌های تصفیه شده را می‌توان به راحتی با کندم سیوس‌دار و جایگزین‌های غلات سیوس‌دار، سبب‌زمینی یا حبوبات جایگزین یا در کل حذف کرد.

سیر

سیر در بسیاری از رژیم‌ها جایگاه اصلی را دارد و ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مفید باشد. به نظر می‌رسد یک مکمل پودر سیر به کاهش وزن بدن و چربی در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب کمک می‌کند.

**اسیدهای چرب امگا ۳**

بررسی تحقیقات حاضر نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث افزایش سطح چربی کبد و سطح کلسترول HDL در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب می‌شوند.

تحقیقات بیشتری برای تایید این مورد نیاز است اما خوردن غذاهایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند ممکن است به کاهش چربی کبد کمک کند. این مواد غذایی شامل سالمون، ساردین، گردو و تخم کتان است.

**قهوه**

نوشیدن قهوه برای بسیاری از مردم یک رسم صبحگاهی است، اما ممکن است چیز بیشتری باعث انتخاب این نوشیدنی شده باشد. به عنوان گزارشی در Annals of HepatologyPoint، قهوه حاوی اسید کلروژنیک است که یک ترکیب قدرتمند با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی می‌باشد. همچنین به کاهش کلسترول و فشار خون کمک می‌کند.

علاوه بر این ترکیب مفید، به نظر می‌رسد خود قهوه در محافظت از بدن در برابر بیماری کبد چرب غیرالکی کمک می‌کند. بنابراین افزودن قهوه به برنامه غذایی صبح ممکن است می‌تواند یک نوشیدنی عالی برای افراد مبتلا به کبد چرب باشد.

**کلم بروکلی**

خوردن انواع سبزیجات کامل برای بیماری کبد چرب مفید است اما کلم بروکلی یکی از سبزیجاتی است که شخص باید در مورد آن از جمله در رژیم غذایی خود فکر کند.

**چای**

استفاده از چای برای اهداف دارویی روشی است که به هزاران سال پیش برمی‌گردد. چای سبز به ویژه ممکن است به کاهش درصد چربی بدن و چربی خون کمک کند. مقادیر بالاتر آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز نیز می‌تواند مفید باشد.

**گردو**

با اینکه آجیل برای هر برنامه غذایی عالی است، اما گردو به ویژه نسبت به امگا ۳ بسیار غنی است. گزارشی از سال ۲۰۱۵ نشان داد که خوردن گردو تست‌های عملکرد کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکی بهبود می‌بخشد.

**پروتئین سویا یا آب پنیر**

برخی پروتئین‌ها می‌توانند بدن را از بیماری کبد چرب محافظت کنند. به نظر می‌رسد پروتئین سویا و آب پنیر به متعادل کردن تاثیر مصرف کربوهیدرات‌های ساده کمک می‌کند و می‌تواند قند خون را کاهش دهد. این دو ماده همچنین به بدن کمک می‌کنند تا توده عضلانی را حفظ کرده و وزن کلی را کاهش دهد. مجموعه‌ای از سیر، تخم کتان، قهوه، کلم بروکلی، چای، گردو، آووکادو و پروتئین سویا برای خرید آنلاین وجود دارد.

**چه غذاهایی برای کبد چرب مضر است؟**

دانه‌های تصفیه شده مانند برنج سفید دارای فیبر کم هستند و ممکن است قند خون را افزایش دهند. اضافه کردن غذاهای سالم به رژیم غذایی یکی از راه‌های مدیریت بیماری کبد چرب است. با این حال، برای افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب هستند به همان اندازه مهم است که از خوردن یا محدود کردن غذاهای خاص خودداری کنند.

**شکر و شکر افزوده**

شکر افزوده می‌تواند در بالا بودن سطح قند خون و افزایش چربی در کبد نقش داشته باشد. شکر افزوده معمولاً در آب نبات، بستنی و نوشیدنی‌ای شیرین مانند نوشابه و نوشیدنی‌های میوه‌ای یافت می‌شوند. قندهای افزوده همچنین در غذاهای بسته‌بندی شده، پخته شده و حتی قهوه و چای خریداری شده در فروشگاه وجود دارند. پرهیز از مصرف قندهای دیگر مانند فروکتوز و شربت ذرت نیز می‌تواند در به حداقل رساندن چربی در کبد کمک کند.

**الکل**

الکل یک عامل خطرناک قابل توجه برای مبتلایان به بیماری کبد چرب است. الکل بر کبد تاثیر می‌گذارد و به بیماری کبد چرب و سایر بیماری‌های کبدی مانند سیروز کمک می‌کند. فرد مبتلا به بیماری کبد چرب باید الکل را از رژیم غذایی خود کم کرده یا حذف کند.

**دانه‌های تصفیه شده**

دانه‌های فرآوری شده و تصفیه شده در نان سفید، ماکارونی و برنج سفید وجود دارد. این دانه‌های بسیار فرآوری شده فیبر خود را از دست داده‌اند که می‌توانند قند خون را در اثر تجزیه افزایش دهند.

دانه‌های تصفیه شده را می‌توان به راحتی با کندم سیوس‌دار و جایگزین‌های غلات سیوس‌دار، سبب‌زمینی یا حبوبات جایگزین یا در کل حذف کرد.