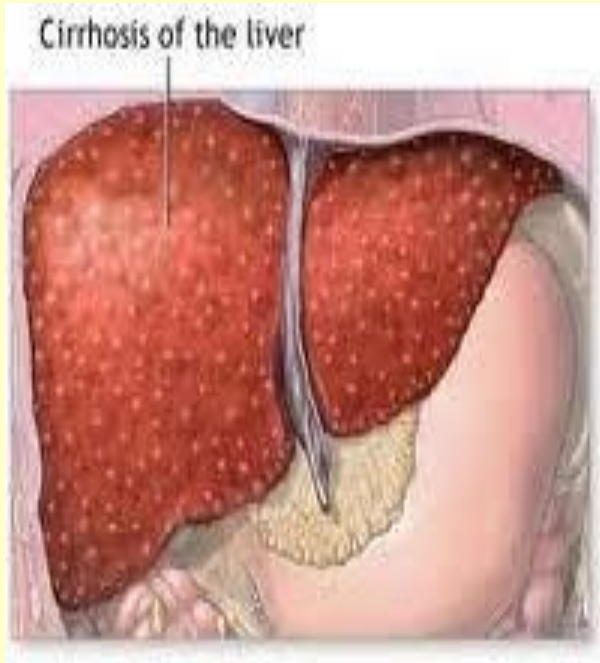




کبد چرب و تغذیه



مرکز بهداشت میانه

تدوین و تنظیم: فاطمه مماني

بهار ۱۳۹۴

«ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره»

هفته سلامت ۹۴ گرمی باد.

رژیم غذایی و چند دستور بهداشتی

• کاهش میزان کالری دریافتی و به خصوص کاهش مصرف مواد نشاسته ای مثل برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی و... (تبعیت از توصیه های تغذیه ای هرم غذایی با توجه به سن و وضعیت فیزیولوژیک بدنی و رعایت اصل تعادل و تنوع غذایی)

• حذف چربی های اشباع شده از رژیم غذایی (استفاده از گروه شیر و لبنیات کم چرب)، چربی های قابل رویت گوشت و پوست مرغ را جدا کرده و مصرف نمایید.
به جای کره و روغن حیوانی از روغن های مایع خصوصاً زیتون و کولزا در حد متعادل استفاده نمایید.

• از مصرف جگر، مغز، قلوه و کله پاچه خودداری کنید.
• از غذاهای پرچرب و سرخ کردنی و سویس و کالباس و همبرگر و فست فودها شیرینی حات و تنقلات خودداری کرده، در عوض میوه جات و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

• روشهای پخت صحیح از قبیل آبپز و بخار پز و کبابی را جایگزین روشهای سرخ کردن غذا بنمایید.

• افزایش مصرف حبوبات در رژیم غذایی

منابع: انجام فعالیت های ورزشی روزانه

۱- کتاب کبد چرب تألیف دکتر سید مؤید علویان فوق تخصص گوارش و کبد
استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیة... (عج)

دیابت و کبد چرب

یکی از عوارض دیابت کبد چرب است. کبد چرب در دیابت نوع ۱ شایع نیست. ولی در نیمی از مبتلایان به دیابت قندی نوع ۲، افزایش اسید های چرب با منشأ غذایی و متابولیسم مواد نشاسته ای و تبدیل به اسید های چرب است.

مبتلایان به دیابت اغلب چاق هستند و با گرفتن رژیم غذایی، کنترل تغذیه و مصرف داروهای ضد دیابت خوراکی می توان از پیشرفت بیماری آنها جلوگیری کرد.

شما در معرض کبد چرب قرار دارید اگر:

- چاق هستید
- کم تحرک هستید
- سابقه دیابت در خانواده (خصوصاً مادر و پدر) دارید
- افزایش در چربی های خون (کلسترول، تری گلسیرید)

درمان

مهمترین روش درمانی در این بیماری ، رفع علت زمینه ای بروز بیماری است .

کاهش وزن

عدم مصرف مشروبات الکلی

کنترل بیماری دیابت

کاهش چربی خون

تغییر در شیوه زندگی (افزایش فعالیت جسمانی ، پیاده روی و.....)

آیا کبد چرب بیماری خطرناکی است؟

در صورت عدم درمان به موقع در دراز مدت مقادیر زیادی چربی در کبد رسوب می کند و موجب بروز التهاب کبدی و در نهایت سیروز در کبد می شود. لذا نباید نسبت به این عارضه بی تفاوت بود.

الکل و کبد چرب

نقش الکل در ایجاد کبد چرب در انسان و حیوانات به اثبات رسیده است.

باید توجه داشت مصرف همزمان الکل و غذاهای پر چرب این حالت را تشدید می نماید. کبد چرب به طور شایع ، به دنبال مصرف مقادیر اندک یا زیاد الکل ، حتی برای مدت زمان کوتاهی دیده می شود.

علل کبد چرب

در اکثر موارد چاقی و اختلال در چربی های خون از علل کبد چرب هستند و علل دیگری که می تواند موجب بروز این حالت در کبد شوند عبارتند از :

• بیماری دیابت (مرض قند)

• مصرف مشروبات الکلی

• بد غذایی و سوء تغذیه

• مصرف برخی از داروهای کورتن دار (مثل پردنیزولون)

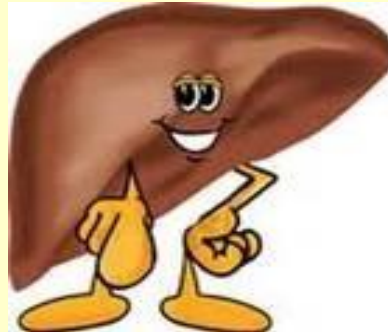
• داروهای ضد تشنج (نظیر اسیدوالپروئیک)

• بیماری های مزمن نظیر بی کفایتی پمپاژ قلب ، هیپاتیت

مزمن (سی) و سل ریوی

علائم و نشانه های کبد چرب

در این بیماری کبد معمولاً علامت خاصی ندارد و به دنبال انجام آزمایشات دوره ای اختلال در آنزیم های آن مشخص می شود و یا این که در زمان انجام سونو گرافی به علل دیگر ، وجود کبد چرب نیز تشخیص داده می شود. در برخی موارد این بیماری با علائمی نظیر خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است.



باسمه تعالی

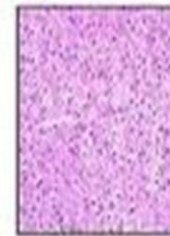
مقدمه

یکی از فعالیت های مهم کبد ، ذخیره سازی و سوخت و ساز چربی های بدن است. کبد طبیعی حدود ۵ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خون می باشد.

هر گاه مقدار هر گاه مقدار چربی بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد به این حالت کبد چرب گفته می شود.

کبد چرب بیماری شایعی است و در نتیجه بسیاری از بیماری ها و یا حالت های تغذیه ای در بدن ایجاد می شود. انباشته شدن چربی در سلولهای کبدی می تواند به التهاب این سلولها منجر شود.

کبد سالم



کبد چرب

