



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیروان

بمفصلت آموزش به بیمار

تغذیه در بیماری کبد چرب



تنظیم کننده : سپیده ساجدی کارشناس

تغذیه و رژیم درمانی

بازنگری : فروردین ۱۴۰۰



تصویر بالا تقسیم بندی یک بشقاب غذایی سالم است که شما می توانید در هر وعده غذایی خود آن را اجرایی کنید .

(۳) دارو درمانی

تحت نظر پزشک مربوطه صورت می گیرد .

- به هنگام طبخ هر نوع گوشتی پوست و یا هرگونه چربی که قابل دیدن باشد را از آن جدا کنید .
- تعداد وعده های خود را افزایش و حجم آن را کاهش دهید .
- از روغن هایی مثل زیتون و کلزا و یا کنجد استفاده کنید .
- مصرف کره ، روغن نباتی و روغن های حیوانی خود را کاهش دهید .
- در منزل خود غذا را تهیه کنید و از خوردن غذاهای رستورانی پرهیزید .
- مصرف سوسیس ، کالباس ، همبرگر و ... را از برنامه غذایی خود حذف کنید .
- از لبنیات (شیر ، ماست ، دوغ و ...) کم چرب استفاده کنید .
- روزی دو لیوان چای سبز بنوشید نه بیشتر .
- از نان های سبوس دار استفاده کنید .

کبد

وجود کبد در بدن اهمیت بسیار زیادی دارد و انسان بدون کبد زنده نمی ماند . کبد انسان در حدود ۵۰۰ وظیفه مانند سوخت و ساز تمام مواد غذایی که ما در طی روز مصرف می کنیم ، غیر سمی کردن داروها ، حشره کش ها ، آلاینده های محیطی و غیره را بر عهده دارد .

بیماری های کبد انواع مختلفی دارند که یکی از آنها کبد چرب می باشد و ممکن است در اثر بیماری قند خون ، چاقی ، اختلالات چربی خون و سوء تغذیه ایجاد و یا تشدید گردد .

بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در سلول های کبد شما می باشد که اگر جدی گرفت نشود به مرور زمان به سمت سرطان کبد پیش می رود .

راه های درمان کبد چرب

(۱) کاهش وزن

کاهش ۱۰ درصد وزن یعنی شما اگر ۸۰ کیلوگرم هستید ، ۸ کیلوگرم وزن خود را کاهش دهید بسیار برای بهبود کبد چرب شما مفید است ، اما نکته ای که اهمیت زیادی دارد کاهش وزن صحیح و به مرور زمان تحت نظر کارشناس تغذیه است زیرا کاهش وزن ناگهانی و کوتاه مدت وضعیت بیماری شما را وخیم تر خواهد کرد .



(۲) تغییر رژیم غذایی

- بیشتر مواد غذایی گیاهی مصرف کنید تا حیوانی
- در کنار ناهار و شام خود حتما مصرف سالاد داشت باشید .
- روزی سه عدد بیشتر یا کمتر میوه و مصرف نکنید .
- غذاهای خود را به روش بخارپز و یا آب پز بپزید .
- شیرینی ها ، آب میوه های صنعتی ، شکر ، قند ، مربا ، نوشابه و ... هر چیزی که حاوی شکر باشد را خیلی کم مصرف کنید .
- آب به اندازه کافی بنوشید .
- مصرف یک یا دو فنجان قهوه در روز داشت باشید .
- بیشتر گوشت ماهی و سفید مصرف کنید تا گوشت قرمز

۳) مصرف داروها

