

# اگر کبد چرب دارید؛ بخوانید

17 اسفند 1400

دکتر غزاله اسلامیان

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

کبد چرب غیر الکلی بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلالات در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خون بالایی دارند، شیوع بیشتری دارد. البته فردی که به این بیماری مبتلا می‌شود، زمینه ژنتیکی نیز دارد. در این بیماری تری گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، اصطلاحاً می‌گویند فرد دچار کبد چرب غیرالکلی شده است.

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

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

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

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) و همچنین چربی، به ویژه چربی‌های اشباع، باید در رژیم غذایی محدود شوند.

میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذاها بهتر است در حد کم باشد از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس‌های سفید، کره، خامه شیرینی خامه‌ای پرهیز نمایید.

دریافت فیبر برای کنترل کبد چرب ضروری است. فیبر در انواع سبزی‌ها و سبوس غلات به مقدار زیادی وجود دارد. میوه‌ها نیز فیبر خوبی دارند اما چون حاوی قند فروکتوز هستند، توصیه می‌شود به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به صورت تک واحد) میوه مصرف کنید یعنی، ۳ واحد میوه را در یک وعده با هم میل نکنید اما مصرف سبزی‌های غیر نشاسته‌ای خام (مانند گوجه فرنگی، خیار، هویج، کاهو و ...) آزاد است.

برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن کانولا و روغن زیتون استفاده شود؛ حتما چربی‌های

قابل رؤیت گوشت (چه گوشت قرمز چه گوشت سفید) گرفته شود 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 تری گلیسیرید تبدیل می‌شود که کبد چرب را تشدید می‌کند.

ورزش و فعالیت بدنی برای مبتلایان به کبدچرب ضروری است. توصیه می‌شود، حداقل ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش هوازی انجام دهید. با تغییر سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به مرور بهبودی حاصل می‌شود.