

اگر کبد چرب دارید ؛ بخوانید

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 سلول های کبد به وجود می آید 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 می شود، زمینه ژنتیکی نیز دارد. در این بیماری تری گلیسیریدی که در سلول ها تجمع یافته از سلول های کبدی خارج نمی شود و وقتی به تدریج چربی در سلول های کبدی جمع می شود، اصطلاحاً می گویند فرد دچار کبد چرب غیرالکلی شده است.

متأسفانه یکی از مشکلات کبد چرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی و فایبرواسکن می توان 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 می کند. بنابراین شما با پیروی از یک رژیم غذایی کاهش وزن اصولی می توانید علاوه به دستیابی به وزن مناسب، کبد چرب را کنترل کنید. بنابراین توصیه های تغذیه ای برای کاهش وزن برای کبد چرب نیز کاربردی است.

میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات های ساده (قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آن ها از شکر استفاده می شود) و همچنین چربی، به ویژه چربی های اشباع، باید در رژیم غذایی محدود شوند.

میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذاها بهتر است در حد کم باشد از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید، کره، خامه شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.

دریافت فیبر برای کنترل کبد چرب ضروری است. فیبر در انواع سبزی

ها 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 نشاسته ای 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.