



نکات تغذیه ای افراد مبتلا به کبد چرب



کبد چرب را جدی بگیرید



گردآوری کننده: علی اکبر اکبرپور
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امام خمینی دهشت

نكات تغذيه‌اي كه افراد مبتلا به كبد چرب لازم است رعايت نمايند:

- ۱- غذاها را به آهستگي ميل نماييد و كاملاً بجويد. اين امر كمك مي‌نمايد كه احساس سيري زودتر در شما ظاهر شود.
 - ۲- از مصرف غذا در هنگام تماشا كردن تلويزيون و يا در حين مطالعه خودداري نماييد. چرا كه بدليل عدم تمرکز بر روي غذا خوردن ممكن است بيش از حد نياز، غذا مصرف كنيد
 - ۳- از مصرف چربي گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهي، انواع سس‌هاي سفيد، كره، خامه، شيريني خامه‌اي پرهيز نماييد.
 - ۴- از مصرف غذاهاي سرخ شده در روغن پرهيز نماييد. تا حد امكان غذاها را به صورت آب پز يا بخار پز مصرف نماييد.
 - ۵- از مصرف روغن‌ها و چربي‌هاي جامد پرهيز نماييد. جهت تهيه غذاها از روغن‌هاي مایع بويژه روغن كلزا (كانولا) استفاده نماييد. ميزان روغن مصرفي جهت تهيه غذاها بهتر است در حد كم باشد.
 - ۶- حتماً همراه با غذاها از سبزي‌هاي مختلف استفاده نماييد.
 - ۷- مصرف ميان وعده‌هاي غذايي الزامي است.
 - ۸- از مصرف زياد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و ساير مواد غذايي كه در تهيه آنها از شکر استفاده مي‌شود پرهيز نماييد. اين مواد غذايي سبب تشديد كبد چرب مي‌گردد.
 - ۹- روزانه حداقل نيم ساعت ورزش (براي مثال پياده روي) نماييد. مدت زمان ورزش خود را به تدريج يك ساعت در روز افزايش دهيد.
- لازم به ذكر است كه مصرف نوشيدني‌هاي الكلي مي‌تواند سبب ايجاد و تشديد علائم كبد چرب گردد. در بيماران مبتلا به كبد چرب در صورتيكه جهت کاهش وزن رژيم با كالري پايين مي‌دهيم بهتر است روزانه يك قاشق مرباخوري شربت B-complex نيز تجويز نماييم تا ز تامين و ویتامين‌هاي گروه B اطمینان حاصل نماييم.

گردآوری کننده : علی اکبر اکبرور
کارشناس ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

