



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

رژیم غذایی در بیماری های کبدی



Ma-Ed-Pa-N-۲۳۷

واحد تغذیه و آموزش سلامت

۱۳۹۳

در این حال توصیه می شود از رژیم غذایی مایع (۲-۳) لیتر روزانه استفاده شود سپس با اضافه کردن مقاداری نان برشته، برنج، ماکارانی، سیب زمینی، سبزیهای پخته، گوشت های بدون چربی کبابی نیاز بیمار را تأمین می کنیم. مواد غذایی از جمله سبزیهایی مانند گل کلم، کلم، انواع لوبیا، خیار، تره، پیازچه، پیاز، عدس، لپه، تربچه، سویا، شلغم و میوه ها شامل سیب خام، گلابی، خربزه و طالبی و هندوانه از جمله غذاهای نفاخ در این بیماران است بهتر است محدود شوند. بعد از عمل جراحی کیسه صفرا توصیه می شود بیمار همچنان از خوردن چربی پرهیز کرده و تا چند ماه تحت رژیم غذایی محدود از چربی باشد تا التهاب فرو نشیند.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به

چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵

۸-۰۷۵۰۴۶۶

نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱

hospital.irwww.Madaen

سنگ کیسه صفرا

در کیسه صفرايي که تنبل و بیمار است سنگ تشکیل می شود. تشکیل سنگ ناشی از عفونت، بی حرکتی صفرا یا تغییر در ترکیب شیمیایی آن می باشد. پر خوری، چاقی، دیابت، چربی خون، بیماریهای قلبی و عروقی، حاملگی های مکرر و عادات غذایی غلط نیز در تشکیل سنگ کیسه صفرا دخالت دارند.

رژیم غذایی

در این حالت باید از خوردن کیک و شیرینی های خامه ای و غنی از چربی، مغزها و دانه های روغنی، شکلات و غذاهای سرخ شده و غذاهای نفاخ پرهیز کرده و از غذاهای ساده استفاده کرد. استفاده از غذاهای فیبردار زود هضم برای این بیماران مناسب است. چربی و اسیدهای چرب محرک ترین غذا برای کیسه صفرا و انقباض آن می باشد. خصوصاً هنگام وجود حمله های شدید که خود نشانه انسداد است باید از دادن هر نوع چربی قابل رویت در غذا جلوگیری کرد.

بیماری های کبدی

هدف از تغذیه درمانی در بیماری های کبدی آن است که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز به اندازه کافی برای بدن تأمین گردد و همچنین انجام وظایف برای عضو آسیب دیده تا آنجا که ممکن است تسهیل شود تا بتواند نقش خود را با کفایت بیشتری ایفا نماید.

هپاتیت ویروسی

هپاتیت به التهاب کبد گفته می شود که علت آن را ناشی از ویروس، سموم یا داروها می دانند.

سیروز کبدی

سیروز در واقع مرحله نهایی و جدی آسیب کبدی است. در این بیماری بافت سالم و فعال کبد به تدریج از بین می رود و بافت سخت (فیبروزی) به دنبال مرحله تجمع چربی در کبد جای سلول های کبدی را می گیرد. در این وضع کبد کوچک می گردد و قادر به انجام بسیاری از وظایف خود نیست، بنابراین زردی ظاهر می شود که ناشی از تجمع املاح صفراوی و زردی در پوست و چشم هاست. برخی از اوقات نیز علائمی مانند تهوع، استفراغ، بی اشتها، آسیت (تجمع مایعات در ناحیه شکم) و واریس های مری دیده می شود.

رژیم غذایی:

- قبل از هر نوع درمان، به بیمار استراحت توصیه می شود.
- کمیت و کیفیت پروتئین برنامه غذایی بیمار مبتلا به سیروز کبدی از اهمیت خاصی برخوردار است. یعنی پروتئین مورد استفاده در برنامه غذایی بیمار از ارزش بیولوژیکی خوبی برخوردار باشد. گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر بدون چربی و پنیر کم چرب منابع پروتئینی خوبی برای بیماران مبتلا به سیروز هستند.
- در صورت وخیم بودن حال بیمار استفاده از منابع غنی شده پروتئینی از قبیل پودر شیر، آرد لوبیای سویا و پودر مخمر توصیه می شود.
- پرهیز از مصرف الکل نیز مهم است.
- ممکن است بیمار با بی اشتها، شدید روبرو شود، در این صورت توصیه می شود غذا با حجم کم در وعده های متعدد داده شود. در این بیماران مصرف غذاهای نفاخ و سرخ کردنی غیرمجاز می باشد. بعد از تحمل نسبی بیمار غذای سبک و سهل الهضم توصیه می شود.



➤ در مواقع افزایش تورم پاها یا قطر کمر از مصرف نمک و آب اضافی جداً پرهیز کنید و مصرف پروتئین غذایی و نیز هرگونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.

➤ گوشت بدون چربی مرغ بدون پوست و شیر با چربی معمولی (و نه پرچرب) استفاده شود.

➤ رژیم غذایی همراه با کمک ویتامین های گروه B و ویتامین C و K و اسیدفولیک توصیه می شود.

➤ از مصرف بی رویه داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشک) پرهیز کنید.

➤ کاهش میزان سدیم (نمک) غذا توصیه می شود.

