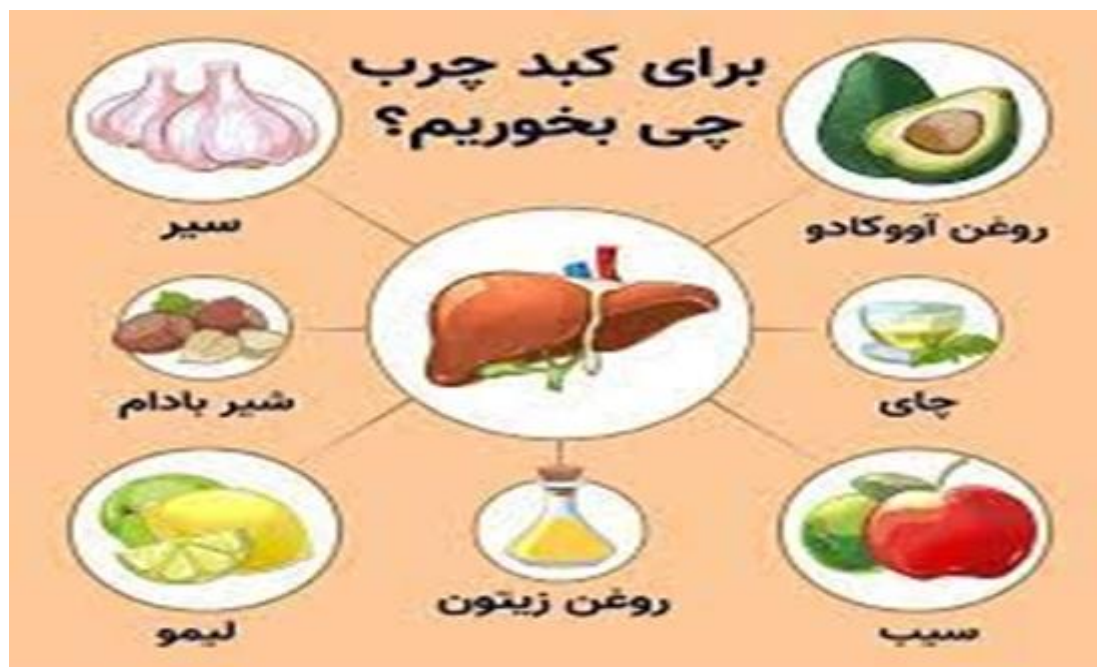


وقتی کبدتان گرفتار چربی می شود چه مواد غذایی باید و نباید مصرف کنیم؟

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



کبد چرب غیر الکلی بر اثر تجمع چربی در سلول های کبد به وجود می آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خونشان بالاست، بیشتر دیده می شود. البته فردی که به آن مبتلا می شود، زمینه ژنتیکی هم 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 کبدچرب غیرالکلی شده است.

تا این مرحله کبدچرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله «سیروز» و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

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

۷۰ درصد افراد دچار کبدچرب به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند. در واقع کسانی که رژیم غذایی ناسالمی دارند (به خصوص مصرف بالای چربی‌های اشباع و قندهای ساده) و فعالیت بدنی شان کم است، بیشتر به کبدچرب مبتلا می‌شوند.

کبدچرب درمان دارویی قطعی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. فردی که به چاقی مبتلاست، با کمی کاهش وزن بهبود می‌یابد. مطالعه‌های مختلف نشان داده‌اند اگر این افراد ۵ تا ۱۰ درصد وزنشان را کاهش دهند، آنزیم‌های

کبدی به حد طبیعی باز می‌گردد. این افراد باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد تا هرچه سریع‌تر بهبود یابند و بیماری وارد مرحله ۲ و ۳ نشود.

میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات‌های ساده و همین‌طور چربی، به خصوص چربی‌های اشباع، باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن کانولا و زیتون استفاده کنند؛ حتماً چربی‌های قابل رویت گوشت را (چه قرمز چه سفید) بگیرند و ترجیحاً در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورند و مصرف فیبر را افزایش دهند.

فیبر در انواع سبزی و سبوس غلات به وفور یافت می‌شود. میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف کنند یعنی بیمار مبتلا به کبدچرب نمی‌تواند ۳ میوه را با هم بخورد اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سبوس دار یا سبوس به صورت جدا در سوپ، کوکو، کتلت و... نیز برای این بیماران مفید است. همچنین مواد غذایی با خواص ضدالتهابی مثل روغن ماهی نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبدچرب ضروری است و حتماً باید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش کنند. با این سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به مرور بهبود می‌یابند.