



## عنوان سند: راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیز

شماره سند: BH-P-IH-33 شماره ویرایش: 01 شماره بازنگری: 01  
تاریخ تدوین: اردیبهشت 95 - تاریخ بازنگری: دی 95 - تاریخ ویرایش: دی 95



## راهنمای تغذیه در بیماران همودیالیز

### (آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

### منبع: راهنمای جامع کبد چرب - مویید علویان

یکی از فعالیت های مهم کبد، ذخیره سازی و سوخت و ساز چربی ها در بدن است. کبد طبیعی حاوی حدود 5 گرم چربی در 100 گرم وزن خود می باشد. هرگاه این مقدار چربی به بیش از 5 درصد وزن آن افزایش یابد «کبد چرب» گفته می شود. کبد چرب، بیماری شایعی در جامعه است و در نتیجه بسیاری از بیماری ها و یا حالت های تغذیه ایی در بدن ایجاد می شود. انباشته شدن چربی در سلول های کبدی می تواند به التهاب این سلول ها منجر شود. کبد نقش مهمی در سوخت و ساز و شکستن چربی ها در بدن دارد. در صورت بروز اختلال در آن، چربی در کبد رسوب کرده و موجب بروز کبد چرب می شود.

### عوامل مستعد کننده کبد چرب

1. الکل: کبد چرب الکلی
2. بیماری های متابولیک: اختلالات چربی خون
3. چاقی: به ویژه چاقی شکم ( $BMI > 25$ )
4. دیابت: مرض قند
5. جراحی های بای پس معده
6. سوء تغذیه
7. کاهش وزن سریع
8. بیماری ویلسون
9. مصرف برخی از داروهای کورتن دار (از جمله پرونیپولون)
10. داروهای ضد تشنج (مثل اسید والپروئیک)
11. مصرف بی رویه هورمون ها

### علائم و نشانه ها

در این بیماری، کبد معمولا علامت خاصی ندارد و به دنبال انجام آزمایشات دوره ای اختلال در آنزیم های آن مشخص می شود و یا اینکه در زمان انجام سونوگرافی به علل دیگر، وجود کبد چرب تشخیص داده می شود. البته اختلالات آنزیمی در کبد چرب معمولا خفیف بوده و در اکثر موارد موجب افزایش مختصر در آنزیم های کبدی می شود. در برخی موارد این بیماری با علایمی نظیر خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است

### سیر و پیام

- سیر حاوی آلپسین (یک نوع آنتی اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد لازم است.  
- سیر به کبد کمک می کند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند.

### انواع کلم (مثل بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل):

کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای کبد هستند. این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می کنند، مثل نیتروزامین های موجود در دود سیگار، و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی.  
همچنین انواع کلم دارای موادی به نام (گلو کوزینولات) هستند که باعث می شوند کبد آنزیم هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم زدایی لازم هستند.

### چغندر

چغندر، تصفیه ی خون را تقویت می کند و فلزات سنگین را در بدن جذب می کند.

### سیب

سیب دارای پکتین است که می تواند به فلزات سنگین موجود در بدن متصل شود (به خصوص در روده بزرگ) و باعث دفع آنها از بدن شود. این کار بار کبدی را کاهش و ظرفیت سم زدایی آن را افزایش می دهد.

### میوه های غنی از آنتی اکسیدان:

آلو - کشمش - زغال اخته - شاتوت - توت فرنگی - تمشک - پرتقال - گریپ فورت سرخ - طالبی - سیب و گلابی  
آرتیشو (کنگر فرنگی)

آرتیشو تولید صفرا را افزایش می دهد. یکی از کارهای صفرا این است که سموم بدن را از طریق روده پاک می کند.

### سالاد سبزیجات برگی شکل تند

این سالاد ترشح و جریات صفرا را در داخل کبد افزایش می دهد و تحریک می کند، مثل اندیو و کاسنی تلخ

### چای سبز

پیشگیری از تجمع و رسوب چربی ها در اطراف کبد

تسریع روند درمانی کبد چرب

پیشگیری از ابتلا به سرطان کبد

### خارمریم

حاوی ترکیبی به نام سیلی مارین می باشد که باعث کاهش میزان جذب (LDL) و تری گلیسرید می شود که باعث بهبود کبد چرب می شود.

### زنجبیل

باعث کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام های داخلی، افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن میشود

آدرس: مشهد - خیابان بهار

[bentlhospital@yahoo.com](mailto:bentlhospital@yahoo.com)

تلفن تماس: 5- 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

## تشخیص کبد چرب

در صورت وجود اختلال در آنزیم های کبدی، قبل از آنکه علت کبد چرب تشخیص داده شود. در ابتدا لازم است سایر علل که موجب بروز اختلال در این آنزیم می شود رد شوند. همچنین بررسی لازم از نظر منفی بودن هپاتیت B و هپاتیت C انجام شود. برخی بیماری های متابولیکی نظیر بیماری ویلسون، هموکروماتوز و بیماری های خودایمنی مثل سیروز صفراوی اولیه و هپاتیت خودایمنی نیز باید بررسی شوند. در آزمایشات کبدی انجام شده در این بیماران افزایش مختصری در آنزیم های کبدی و همچنین گاماگوتامیل ترانس پپتیداز دیده می شود.

## چه افرادی استعداد ابتلا به کبد چرب را دارند

1. افراد بی تحرک و علاقه مند به غذاهای آماده و فست فودها
2. افراد چاق و دچار اضافه وزن
3. افراد مبتلا به دیابت
4. افراد مبتلا به چربی خون بالا
5. مصرف بی رویه بی قاعده ویتامین A

## درمان

مهمترین روش درمانی در این بیماری، رفع علت زمینه ای بروز بیماری است. کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف مشروبات الکلی، کنترل بیماری های دیابت، کاهش چربی های خون و تغییر در شیوه زندگی و فعالیت مهمترین اصول درمان این بیماری است. در صورت درمان کبد چرب می توان مانع پیشرفت ضایعه کبدی شد.

## مهمترین روش های درمانی

1. کاهش وزن
2. عدم مصرف مشروبات الکلی
3. کنترل بیماری دیابت
4. کاهش چربی خون
5. کاهش در شیوه زندگی
6. ورزش
7. استفاده از داروهای کاهنده قندخون در بیماران دیابتی
8. استفاده از داروهای کاهنده کلسترول در بیماران مبتلا با کلسترول بالا

## رژیم غذایی

شرایطی که در رژیم غذایی مطلوب برای بیمار کبد چرب دخیل هستند عبارتند از:

- سن بیمار
- اینکه بیمار در چه مرحله ای از بیماری قرار دارد
- آیا علت بیماری کبد چرب به مصرف الکل مربوط است و یا خیر ؟ ( به عبارتی دیگر آیا کبد چرب از نوع الکلی است و یا غیر الکلی ؟ )
- آیا چاقی و دیگر شرایط مرتبط در بیمار وجود دارد و یا خیر ؟
- اجزای یک الگوی غذایی خوب برای بیماری کبد چرب عبارت است از :

20-30 % پروتئین، 50-60 % کربوهیدرات و 30-20 % چربی ( دریافت چربی مهم ترین جزء است و نباید هیچ وقت بیشتر از 30% شود ).

در واقع یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب چندان متفاوت از یک رژیم غذایی سالم برای یک فرد عادی نیست و راه حل کلیدی عبارتست از : کاهش محتوای چربی و اجتناب از مصرف کربوهیدرات های ساده و تلاش در جهت مصرف کامل انرژی دریافتی و پیشگیری از تجمع بیش از حد چربی و کربوهیدرات در بدن

## ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند عبارتند از :

فولات ، ویتامین های B1، B6، B12 ، منگنز و سلنیوم و ویتامین ها و مواد معدنی ای که نمی بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند از :

بیوتین، ویتامین های A ، D و E به ویژه ویتامین A

## چربی

از مصرف چربی های اشباع شده اجتناب گردد و به جای آن غذاهای حاوی چربی غیر اشباع (آن هم در حد اعتدال و محدود ) مصرف شوند.

## پروتئین

مصرف زیاد پروتئین ممکن است به کبد استرس و فشار اضافه ای را تحمیل کند. پروتئین می بایست از طریق مصرف غذاهایی نظیر : غذاهای دریایی ، گوشت لخم و عاری از چربی ، حبوبات و منابع گیاهی تامین گردد . مصرف گوشت مرغ و ماهی بر مصرف گوشت قرمز ارجحیت دارد.

## میوه و سبزی

رژیم غذایی باید غنی از میوه و سبزیجات باشد . سبزیجات برگ دار و میوه جاتی که حاوی اسی فولیک هستند برای سلامت کبد اهمیت دارند . میوه ها همچنین غنی از ویتامین C هستند .

## فیبر و کربوهیدرات پیچیده

رژیم غذایی باید غنی از فیبر باشد و کربوهیدرات های پرفیبر بخش اعظم انرژی دریافتی را تشکیل می دهند . غلات کامل ، برنج قهوه ای و نان سیوس دار و ... از منابع خوب کربوهیدرات های پرفیبر هستند. باید از مصرف شیرینی جات و شکلات و شکر و نان های تهیه شده از آرد ساده و بدون سیوس اجتناب نمایید.

## مواد غذایی مفید برای کبد

غذاهای مفید برای کبد به دو گروه عمده تقسیم می شوند :

1. مواد غذایی که فرآیند سم زدایی و تصفیه کبد را افزایش می دهند.
2. مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در طی فرآیند سم زدایی از کبد محافظت می کنند.