



تغذیه در سیروز کبدی

Nutrition in Cirrhosis



◀ استفاده از میوه و سبزیجاتی همچون آووکادو، موز، جو، چغندر و آب چغندر، کلم بروکلی، برنج قهوه ای، هویج، سبزیجاتی مانند کلم و کلارد، لیمو و هندوانه.

◀ **لبنیات:** هضم لبنیات های پرچرب به احتمال زیاد برای بدن شما سخت است؛ به همین علت می توانید از ماست یونانی کم چرب، قسمت های کمی از پنیر کم سدیم و شیر غنی شده غیرلبنی مانند شیربادام یا شیرسویا استفاده کنید.

◀ مواد غذایی برای پیشگیری از سیروز کبدی ▶

◀ **غذاهای چرب:** جلوگیری از مصرف غذاهای سرخ شده ، فست فودها و غذای رستوران ها.

◀ میان وعده ها، چیپس ها و آجیل های بسته بندی شده.

◀ **شکر:** عدم مصرف قند و غذاهای قندی.

◀ **الکل:** هر کسی که به دنبال بهبود وضعیت کبد خود می باشد، باید در نظر داشته باشد که مصرف الکل را کاهش داده یا آن را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کند.

◀ **جلوگیری از مصرف گوشت و غذاهای دریایی خام یا پخته نشده:** افراد مبتلا به آسیب کبدی ناشی از سیروز عملکرد سیستم ایمنی مختل شده ای دارند، به این معنی که مصرف غذاهایی که حاوی ویروس ها و باکتری های بیماری زا هستند می تواند منجر به یک عفونت جدی در بدن فرد شوند.

◀ مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در سیروز کبدی ▶

مصرف ویتامین ها و مواد معدنی به صورت مکمل در تمام بیماران سیروز کبدی مورد نیاز است. زیرا کبد در انتقال ، ذخیره و متابولیسم مواد مغذی نقش اساسی دارد. به علاوه عوارض جانبی دارو ها دلیل دیگر ضرورت استفاده از این مکمل ها است. کمبود ویتامین های محلول در چربی در تمام انواع نارسایی های کبدی دیده می شود؛ به خصوص در بیماری کلستاتیک (هپاتیت حاد ویروسی) که در آن سوءجذب رخ می دهد.



◀ تغذیه درمانی در مبتلایان به سیروز کبدی ▶

◀ رعایت رژیم غذایی کم سدیم

◀ افزایش مصرف پروتئین در رژیم غذایی

◀ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده (به جای مصرف ۳ وعده غذا می توان از ۸-۶ وعده غذایی استفاده کرد).

◀ تخم مرغ، حبوبات، ماست و پنیر را به بشقاب غذایی خود در صورت امکان اضافه کنید.

◀ به جای نوشیدن چای و قهوه و نوشابه از آبمیوه های طبیعی و شیر استفاده کنید.

◀ در رژیم غذایی خود از جودوسر استفاده کنید.

◀ استفاده از روغن زیتون به جای روغن های اشباع

◀ استفاده از ماهی های چرب همچون سالمون و ساردین

◀ استفاده از آجیل و خشکبار در حداعتدال؛ زیرا این مواد غذایی دارای کالری بالا می باشند.



با وخیم تر شدن بیماری، علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ◀ از دست دادن اشتها
- ◀ کمبود انرژی (خستگی)
- ◀ کاهش وزن یا افزایش ناگهانی وزن
- ◀ کبودی
- ◀ زرد شدن پوست یا سفیدی چشم (زردی)
- ◀ خارش پوست
- ◀ احتباس مایعات (ادم) و تورم در مچ پا، پا و شکم

◀ عوامل ایجاد کننده سیروز کبدی ▶

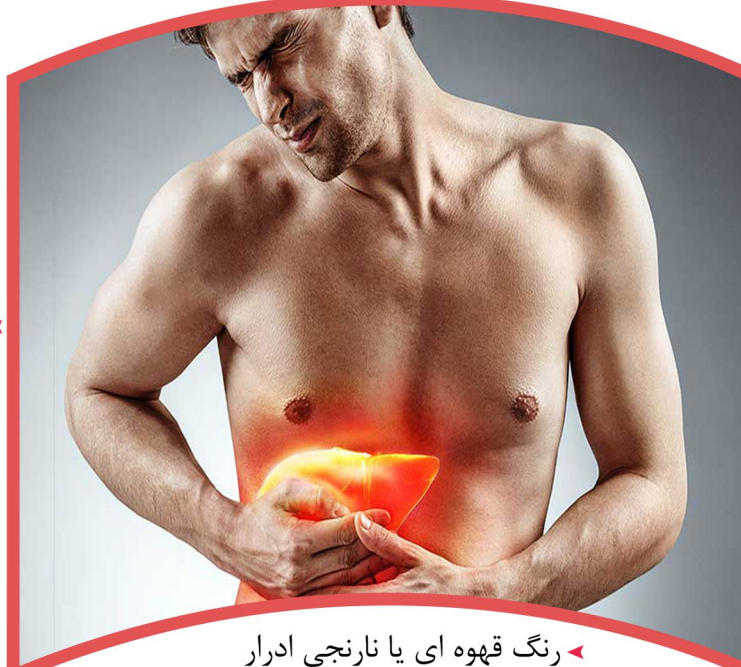
شایع ترین علل سیروز کبدی، عفونت های ویروسی مزمن (طولانی مدت) کبد، کبد چرب مرتبط با چاقی و دیابت و سوء مصرف الکل است. علاوه بر این، هر چیزی که به کبد آسیب برساند می تواند باعث سیروز کبدی شود.

عوامل خطر:

◀ نوشیدن زیاد الکل: مصرف زیاد الکل یک عامل خطر برای سیروز کبدی است.

◀ اضافه وزن داشتن و چاقی: چاق بودن، خطر ابتلا به شرایطی را که ممکن است منجر به سیروز کبدی شود، مانند بیماری کبد چرب غیر الکلی و استئاتو هپاتیت غیر الکلی را افزایش می دهد.

◀ ابتلا به هپاتیت ویروسی: همه مبتلایان به هپاتیت مزمن به سیروز کبدی مبتلا نمی شوند، اما ابتلا به هپاتیت ویروسی یکی از مهم ترین دلایل بیماری های کبدی در جهان است.



◀ رنگ قهوه ای یا نارنجی ادرار

◀ مدفوع سبک

◀ سردرگمی، بی نظمی، تغییر شخصیت

◀ خون در مدفوع

◀ تب

◀ سیروز کبدی ▶

سیروز نوعی بیماری است که در آن بافت کبد سالم با بافت زخم شده جایگزین می شود. بافت زخم شده جریان خون را از طریق کبد مسدود می کند و توانایی کبد در پردازش مواد مغذی، هورمون ها، داروها و سموم طبیعی را کند می کند. همچنین باعث کاهش تولید پروتئین ها و سایر مواد ساخته شده توسط کبد می شود. سیروز سرانجام کبد را از کار درست و صحیح باز می دارد.

◀ علائم سیروز کبدی ▶

علائم سیروز کبدی به مرحله بیماری بستگی دارد. در مراحل آغازین سیروز کبدی، ممکن است علائمی وجود نداشته باشد.

