

کبد یا جگر سیاه در قسمت بالا و راست شکم قرار دارد و یکی از اعضای اصلی بدن ما می باشد که **چندین کار مهم انجام می دهد:**

- ذخیره قند اضافه در بدن که به آن گلیکوژن گویند.
- کمک به ساختن چربی و پروتئین از غذاهای خورده شده.
- موادی که برای لخته شدن خون لازم می باشد.
- کمک به تجزیه داروها و سموم بدن
- ساختن صفرا یا زردآب که چربی های غذا را تجزیه کرده تا روده ها بتوانند مواد غذایی مورد نیاز بدن را جذب نمایند.

### بیماری کبد چرب چیست؟

همانطور که از نامش پیداست، بیماری کبد چرب با تجمع چربی در کبد مشخص می شود و این حالت، حالتی مرضی است. در نوع ساده آن، چربی ها در کبد انباشته می شود که خوشبختانه برای اکثر ما مشکلی ایجاد نمی کند و با گرفتن رژیم غذایی طبق دستور پزشک و کاهش وزن، به زندگی خود ادامه خواهیم داد ولی زمانی که اضافه وزن داشته باشیم، این بیماری شایعتر خواهد بود.

### عوامل خطر ساز:

- این بیماری به طور معمول با اضافه وزن همراه است بنابراین افراد چاق یا افرادی که اضافه وزن دارند، استعداد بیشتری برای این بیماری دارند
- بیماران دیابتی بخصوص دیابت نوع ۲
- افراد مسن بخصوص بالای ۵۰ سال، در ضمن این بیماری در مردان شایع تر از زنان است
- افرادی که چربی خون بالا دارند(کلسترول بالا و تری گلیسرید بالا)
- در صورتی که مصرف چربی بیشتر باشد، این امر منجر به تجمع چربی به صورت تری گلیسرید در بافت های بدن و نیز کبد می شود.

- کسانی که سریعاً وزن خود را کم می کنند بخصوص با روش جراحی، زمانی که با روش جراحی وزن سریع کاهش می یابد تغییراتی در اسیدهای چرب به وجود می آید و احتمال این بیماری افزایش می یابد.
- مصرف بعضی از داروها نیز می تواند خطر ساز باشد.

### علائم

اغلب اوقات فرد علامتی ندارد ولی در بعضی از افراد دردی مبهم در قسمت بالا و راست شکم همراه با یک کبد بزرگ شده وجود دارد و شخص احساس خستگی عمومی می کند. و آزمایشهای خون و سونوگرافی کبد برای تشخیص مفید است.

در نهایت ممکن است نمونه برداری از کبد انجام شود که پزشک نمونه کوچکی از کبد را بر می دارد و تحت آزمایش قرار می دهد.

### خودمراقبتی:

#### پیشگیری از ابتلا به کبد چرب:

- استفاده از رژیم سالم و متعادل: مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید.
- در هر وعده غذایی در صورت امکان از سبزی خوردن و یا سالاد استفاده کنید.
- تا حد امکان از گوشت سفید (مانند گوشت مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز(مانند گوسفند و گوساله) استفاده کنید.
- ورزش کنید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- تغییر در شیوه زندگی و تغییر در عادات روزمره (مثل نکشیدن سیگار، عدم مصرف الکل)
- کاهش وزن تدریجی
- کنترل فشار خون بالا
- کنترل سطح کلسترول خون
- کنترل سطح گلوکز خون
- سیگار نکشید.

### توصیه های تغذیه ای در کبد چرب:

رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات مصرف کنید.



کاهش وزن اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید

مقداری از کالری مصرفی روزانه خود را کم کنید.

مصرف روغن ها، به ویژه روغن های اشباع شده (که

در غذاهایی مانند انواع گوشت ها به ویژه گوشت

گوسفند و گوساله و لبنیات پر چرب مانند شیر بز،

پنیر لیقوان و ماست های خامه ای و پر چرب وجود

دارند) و روغن های جامد را کاهش دهید.

رژیم غذایی کم چرب مصرف کنید: از مصرف غذاهای

سرخ کردنی پرهیز کنید و تا حد ممکن از روش های

بریان کردن، آب پز کردن و یا بخارپز کردن استفاده

نمایید.

چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا

کنید.

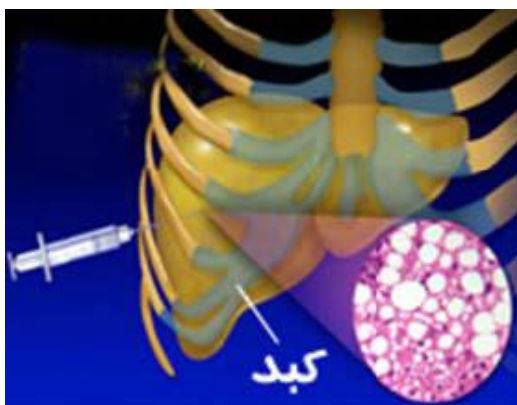
مصرف نمک در هنگام تهیه غذا و نیز نمک افزوده به

غذا را کاهش دهید.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

عنوان: **کبد چرب**



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ بازنگری: سال ۱۴۰۰

### مراقب باشید:

این بیماری می تواند خطر ایجاد بیماریهای

قلبی عروقی را افزایش دهد پس باید

مواظب سلامت قلب خود باشید و تغییر در

عادات زندگی خود ایجاد کنید.

بیماری کبد چرب می تواند سبب پیشروی

دیابت نوع ۲ و بیماریهای قلبی و عروقی

گردد و حتی می تواند اختلالات کبدی

وخیمی را ایجاد کند.

منابع:

- <http://www.magiran.com>
- <http://www.tums.ac.ir>

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز  
آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

❑ مصرف نان های روغنی را کاهش دهید.

❑ مصرف تخم مرغ را کاهش دهید. (زرده تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است).

❑ از مصرف ماست خامه ای و یا پنیر لیقوان تا حد ممکن خودداری نمایید.

❑ از محصولات کنسرو شده (به دلیل محتوای چربی و نمک زیاد) کمتر استفاده کنید.

❑ مصرف قند های ساده (مانند شکر، مربا، عسل و شربت) را کاهش دهید.

❑ مصرف نوشابه ها را کاهش دهید.

❑ مصرف مواد غنی از کربوهیدرات ساده (مانند

کیک و شیرینی) و نیز مصرف تنقلات

شیرین (مانند آبنبات، شکلات، بستنی، ساندیس و

کمپوت میوه) را تا حد امکان کاهش دهید.

❑ از منابع غذایی فیبردار بیشتر استفاده کنید.

### منابع غذایی فیبر

