

تغذیه در بیماری کبد چرب غیرالکلی

زینب نیک نیاز؛ دکترای تغذیه و رژیم درمانی

بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در سلول های کبدی می باشد که در صورت عدم درمان منجر به فیروز، سیروز و حتی سرطان کبد می گردد. از سوی دیگر در صورت ایجاد تغییرات در شیوه ی زندگی، این بیماری قابل برگشت میباشد

شیوع بیماری کبد چرب با افزایش سن، بیماری دیابت نوع دو، چاقی و بالا بودن سطح سرمی تری گلیسریدها و چاقی شکمی در ارتباط است.

معمولا بیماران مبتلا به کبد چرب علائم خاصی را تجربه نمی کنند و فقط در برخی از بیماران بی اشتها، تهوع، استفراغ، سستی و ناراحتی های شکمی بروز می کند. ممکن است در برخی از بیماران کبد کمی بزرگ شود که این مورد معمولا در معاینات پزشکی مشخص می گردد.

سازمان غذا و داروی آمریکا تا کنون هیچ گونه غذا یا دارویی را برای درمان قطعی تایید نکرده است، ولیکن اصلاح شیوه زندگی از طریق رژیم غذایی و ورزش اثرات سودمند خود را در درمان بیماری کبد چرب نشان داده است.

به همین دلیل مداخلات مرتبط با شیوهی زندگی (تغییر در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی)، اولین خط درمانی در کبد چرب غیر الکلی محسوب می شود.

درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی:

۱. کاهش وزن

موثرترین راه درمان در بیماری کبد چرب غیر الکلی، کاهش وزن آهسته و کنترل شده در طول زمان (۱۰ درصد وزن در ۶ ماه) می باشد. کاهش وزن ناگهانی منجر به افزایش آسیب های کبدی می گردد. کاهش ۲۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری در روز موجب کاهش حدود ۱ تا ۲ کیلوگرم از وزن بدن در ماه می گردد که تاثیر مهمی در کاهش سطوح آنزیم های کبدی، قند خون ناشتا و شدت کبد چرب دارد.

۲. تغییر در نسبت درشت مغذی های رژیم:

کربوهیدرات منجر به افزایش غلظت انسولین در گردش خون و افزایش غلظت تری گلیسرید می شود. همچنین افزایش مصرف کربوهیدراتهای ساده (ساکارز و فرکتوز) به خصوص به شکل نوشابه های غیر الکلی شیرین شده با شکر منجر به چاقی، دیابت، سندرم متابولیک، کبد چرب و افزایش آنزیم های کبدی و بیماریهای قلبی می گردد.

بنابراین توصیه میگردد که مصرف قند ساده و فراورده های شیرین شده با قندهای ساده مانند نوشابه ها کاهش داده شده و کربوهیدرات غیر قابل هضم و فیبرهای تخمیری که در میوه ها، سبزیجات و نان های سبوس دار و کامل یافت می شود، در رژیم غذایی گنجانده شوند.

چربی های موجود در مواد غذایی نیز به عنوان یک عامل خطر مهم در بیماری کبد چرب محسوب می شود. لذا کاهش مصرف انواع چربی ها مخصوصا چربی های جامد حیوانی و همچنین غذاهای حاوی چربی های ترانس (که در غذاهای آماده و تنقلات یافت می گردد) در این بیماران توصیه می شود. همچنین افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی و فراورده های دریایی، روغن کتان و کانولا وجود دارد، منجر به کاهش علائم کبدی در بیماران مبتلا به کبد چرب می شود.

۳. افزایش فعالیت فیزیکی:

امروزه توصیه به حداقل ۳۰ دقیقه ورزش مداوم با شدت متوسط حداقل در ۵ روز هفته می شود. نمونه ای از ورزش ها توصیه شده عبارتند از: پیاده روی تند یا دوی آهسته، شنا، دوچرخه سواری در مسیر هموار و طناب زدن ملایم