



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی
خاتم الانبیاء(ص) زاهدان

کبد چرب



بخش داخلی

ناظر علمی: دکتر میرادی

واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-Edu-pm-41

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۳/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۱

منظور از کبد چرب، رسوب چربی در کبد میباشد.
که در افراد چاق، مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا و
بی تحرک و در برخی افراد که داروهای کورتون استفاده
میکند بیشتر دیده میشود.
کاهش سریع وزن نیز میتواند باعث کبد چرب شود.

انواع کبد چرب:

- کبد چرب غیر الکلی، که شایع تر است.
- هپاتیت ناشی از چربی، چربی جمع شده در کبد سبب
ایجاد التهاب در کبد میشود که این التهاب میتواند
در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد کند.
- کبد چرب مرتبط با سیروز: التهاب کبدی ممکن است به
جراحات کبدی منجر شود و در نتیجه ایجاد نارسایی
کبدی ایجاد کند

عوامل مستعد کننده کبد چرب:

- الکل که منجر به کبد چرب الکلی میشود.
- بیماریهایی مثل چربی خون
- دیابت
- چاقی
- سو تغذیه

- کاهش وزن سریع
- بیماری ویلسون
- جراحی معده

غذاهای مفید برای کبد:

- روزی حداقل ۶ لیوان آب (حتما نیم ساعت قبل از غذا
و دو ساعت ونیم بعد از غذا نوشیده شود)
- مصرف روزانه سبزیجات
- ترشیجات طبیعی مثل زرشک یا شاتوت
- میوه جات و لیمو ترش
- غلات سبوسدار
- انواع مرکبات



انتخاب رژیم غذایی سالم:

- رژیم غذایی پرکربوهیدرات که حاوی میزان قابل توجه سبزی و میوه مواد غذایی پرفیبر باشد.
- کاهش چربی مصرفی بویژه چربی های اشباع شده و جایگزینی با روغن زیتون و ماهی
- استفاده از نان و غلات سبوسدار
- تعیین مقدار مورد نیاز از درشت مغذی ها مثل پروتئین ، چربی و کربوهیدرات

غذاهای مضر برای کبد:

- سرخ کردنی ها
- غذاهای چرب و پر حجم
- فست فودها
- خوردن آب و نوشیدنی همراه غذا
- تخم مرغ
- تنقلات شور ، پفک و شیرینی
- غذای فریز شده
- نمک زیاد و ترشیجات
- رب ،سس

ویتامینها و مواد معدنی:

- ویتامینها و مواد معدنی دوست دار کبد:
- ویتامین های B12 ، B6 ، B2 ، B1 .
- منگنز و سلنیوم
- ویتامینهای آسیب رسان به کبد:
- بیوتین
- ویتامینهای A ، D
- مصرف بی رویه ویتامین E

❖ توصیه مهم:

- داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز



منبع : پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سودارث ۲۰۲۲-
جلد ۹- گوارش
آدرس: خیابان جام جم. بیمارستان خاتم
الانبیا(ص): ۰۵۴۳۳۲۲۰۵۰۱

داخلی ۴۶۳