

سیروز کبدی چیست ؟

سیروز یک بیماری پیشرفته ی کبدی است که در اثر التهاب و آسیب طولانی مدت بافت کبد ایجاد شده و منجر به اختلال عملکرد کبدی میگردد. در مراحل اولیه ی بیماری هیچ علائمی وجود ندارد. این در حالی است که با پیشرفت بیماری، علائم زیر ایجاد می شود:

- ✓ ضعف، خستگی
- ✓ کاهش اشتها، تهوع و خونریزی از دستگاه گوارش به صورت استفراغ خونی یا مدفوع سیاه رنگ
- ✓ اسهال چرب
- ✓ تجمع مایع در شکم و تورم آن (آسیت)
- ✓ ورم پاها
- ✓ خارش
- ✓ ضعف عضلات و کاهش وزن
- ✓ زردی چشم و پوست
- ✓ بروز لکه های کبودی و خون مردگی در پوست،

علل ایجاد سیروز کبدی:

- هپاتیت C، B و اتوایمیون
- بیماری کبد چرب الکلی و غیر الکلی پیشرفته
- التهاب مجاری صفراوی
- مصرف برخی دارو ها و الکل

توصیه های غذائی:

انرژی: بیماران مبتلا به سیروز باید یکبار در هفته خود را وزن کرده و عدد مربوطه را یادداشت نمایند. سپس در صورت بروز افزایش ناگهانی وزن (حدود 2 کیلوگرم)، پزشک معالج خود را مطلع کنند. در صورت ابتلا به چاقی، کاهش وزن تحت نظر مشخص تغذیه انجام شود.

پروتئین: مصرف 3-4 واحد لبنیات در روز ترجیحا کم چرب و از نوع پروبیوتیک و افزایش مصرف حبوبات، نخود فرنگی، آجیل بینمک و سویا توصیه میگردد.

کربوهیدراتها: مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موجود در گروه نان و غلات مخصوصا غلات سبوس دار مانند نان های تهیه شده از آرد سبوسدار، و حبوبات میباشد. در این بیماران همچنین کاهش مصرف قند و شکر و نیز نوشیدنی ها و غذاهای شیرین شده با شکر مانند: نوشابه، دسر، آبمیوه، بستنی، ژله، مربا، آبنبات، حلوا، کیک، شکلات و بیسکوئیت توصیه میشود.

چربی ها: به جای روغن های حیوانی و روغن های نباتی (نیمه جامد) از روغن کنجد، زیتون و کلزا استفاده شود. همچنین کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، عدم مصرف پوست مرغ، فست فود ها، مارگارین، امعا و احشا (جگر، کله پاچه و ...)

نمک و سدیم:

- کاهش نمک در مورد استفاده در پخت و پز
- حذف نمکدان از سفره غذا
- حذف مواد غذایی پر نمک مثل خیارشور، زیتون پرورده، کلم شور، ترشی، پفک، چیپس، بیسکوئیت شور، میوه های خشک حاوی نمک، سوسیس، کالباس، پیتزا، کنسرو، پنیرها ی شور، دوغ و ...
- عدم مصرف مواد غذایی تهیه شده در رستوران ها
- جایگزین کردن سایر چاشنی ها به جای نمک مثل : فلفل دلمه ای، سیر، پیاز، زنجبیل، دارچین، سبزی های معطر به صورت تازه، لیمو و گوجه
- خواندن برچسب های موجود بر روی مواد غذایی جهت انتخاب غذاهای کم نمک و کم سدیم

معمولا پس از رعایت اصول فوق، به مدت 2-3 هفته ذائقه ی بیمار به غذای کم نمک عادت کرده و ولع فرد به مصرف نمک کم میشود.



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



بیمارستان شهید اشرفی اصفهانی قم



تغذیه در سیروز کبدی

کد پمفلت: AH/HE 42

واحد آموزش سلامت همگانی

031-33634192

سایر توصیه ها:

- اجتناب از مصرف الکل
- عدم مصرف سیگار و الکل
- عدم استفاده از داروهای مسکن، مکمل و سایر دارو ها بدون تجویز پزشک
- عدم مصرف داروهای سنتی و دمنوش های گیاهی
- مصرف انواع میوه ها و سبزیجات به صورت روزانه
- مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C مانند مرکبات، فلفل قرمز، توت فرنگی، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند کلم، اسفناج، شاهی
- مصرف هویج، زردآلو، طالبی، جوانه گندم، آجیل
- در صورت بروز تغییر در عملکرد ذهنی، ضمن مراجعه به پزشک مصرف پروتئین کاهش یابد.
- در صورت سیاه شدن مدفوع بلافاصله به پزشک مراجعه شود.
- منبع استفاده شده: برونر و سودارت



بی اشتها، تهوع و استفراغ از مشکلات عمده در مبتلایان به سیروز کبدی است که منجر به کاهش دریافت غذا و سوء تغذیه، میشوند. بنابراین رعایت نکات زیر لازم است:

- حجم وعده های غذایی کاهش یافته و تعداد وعده ها افزایش یابد. مصرف 4-5 وعده ی غذایی در روز توصیه میشود. فاصله ی بین وعده ها و میان وعده ها نباید بیشتر از 2-3 ساعت باشد.
- هر وعده ی غذایی یک بیمار سیروزی باید حاوی پروتئین شامل لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، نخود فرنگی، سبزیجات با برگ سبز تیره، سویا، گوشت، مواد نشاسته ای مثل نان و برنج سبوس دار باشد.
- مصرف یک میان وعده به طور مثال یک لیوان شیر و سه عدد خرما یا دو کف دست نان و یک قوطی کبریت پنیر و کمی سبزی و یا قبل از خواب شبانه توصیه میشود.
- **فعالیت فیزیکی:** برای پیشگیری از تحلیل عضلانی، افزایش فعالیت فیزیکی در حد توان توصیه میشود. فعالیت های هوازی با شدت کم 3-5 بار در هفته مانند پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری بسیار مفید است.

