

بیماران کبد چرب بخوانند

بیماری کبد چرب غیر الکلی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دنیاست که باعث افزایش خطر سیروز دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. این بیماری با بیماری‌های سندرم متابولیک ارتباط دارد.

-علی بیگدلو کارشناسی پرستار: بیماری کبد چرب غیر الکلی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دنیاست که باعث افزایش خطر سیروز دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. این بیماری با بیماری‌های سندرم متابولیک ارتباط دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، بیماری کبد چرب غیر الکلی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دنیاست که باعث افزایش خطر سیروز دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. این بیماری با بیماری‌های سندرم متابولیک ارتباط دارد.

یافته‌های ZWNJ

(1) اثر کاهش وزن بر کبد چرب

بررسی بر روی بیماران کبد چرب نشان داد که دریافت روزانه پانصد تا هزار کالری در روز و در نتیجه باعث کاهش شاخص‌های تن سنجی، وزن، نمایه توده بدن و دور کمر می‌شود.

حتماً باعث کاهش فشار خون دیاستولیک، آنزیم‌های کبدی، LDL تری گلیسیرید و کلسترول تام می‌شود.

(2) تأثیر رژیم‌های ZWNJ روز داری بر کبد چرب

بر روی زنان چاق نشان داد که بعد از ماه رمضان تغییرات خاصی روی کبد چرب آنها ایجاد نشد ولی روی میانگین LDL کلسترول تأثیر کاهنده داشت و میزان HDL کلسترول و نسبت دور کمر به دور باسن و انسولین افزایش یافتند.

(3) تأثیر استفاده از روغن زیتون بر کبد چرب

مصرف روغن زیتون تصفیه نشده در مقایسه با روغن معمولی به کاهش در میانگین غلظت سرمی تری گلیسیرید و نسبت $ZWNJ$ تری گلیسیرید به کلسترول HDL گردید.

(4) اثر تمرین مقاومتی و رژیم کم کالری بر کبد چرب

در این آزمایش گروهی از مردان مبتلا به کبد چرب بودند را به دو گروه تقسیم بندی کردند و طی هشت هفته گروهی تمرین مقاومتی انجام داده و گروهی رژیم کم کالری گرفتند که با سونو گرافی کبد و آزمایش خون بعد از مداخله یافته‌ها نشان داد که آنزیم کبدی AST در هر دو گروه کاهش یافته و آنزیم کبدی ALT فقط در گروهی که رژیم گرفتند کاهش قابل توجهی داشته و هر دو روش باعث بهبود سونو گرافی کبد گردید.

(5) رویکرد تغذیه‌ای ZWNJ ای کبد چرب

افزایش چاقی با افزایش کبد چرب غیرالکلی و دیابت نوع دو همراه است اصلاح رژیم غذایی می‌تواند در درمان و پیشگیری از کبد چرب مؤثر باشد و الگوی تغذیه‌ای که میوه و سبزیجات و امگا سه زیاد مصرف شده و گوشت کمتر مصرف شود، برای پیشگیری از سندرم متابولیک مفید است.

برای درمان بیماری کبد چرب مداخله کاهش وزن اولین گام است و رژیم روزه داری باعث کاهش کلسترول و LDL و افزایش HDL سرم گردیده و بیانگر تأثیر مثبت روزه داری بر سندروم متابولیک است. فعالیت فیزیکی و رژیم کم کالری هم بر محتوای چربی کبد و سطح بالای آنزیم‌ها؛ کبدی مؤثر بودند و جایگزینی روغن زیتون تصفیه نشده به عنوان بخشی از چربی غذایی بیماران در کنار کاهش وزن اندک در درمان و پیشگیری عوارض قلبی و عروقی مؤثر است.

مصرف منظم میوه و سبزیجات برای کاهش خطر ایجاد سندروم متابولیک پیشنهاد می‌شود.

گاهی مصرف قهوه می‌تواند خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهد و در بیماران NAFLD دریافت غذا و نوشیدنی‌ها؛ سرشار از فروکتوز محدود شود.

*دکتر مصطفی نوروزی دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین