

وقتی کبد چرب می‌شود

همه ما از اهمیت تغذیه مناسب، توجه به سلامتی و اهمیت پیشگیری از بیماری‌ها قبل از ابتلا به آنها به خوبی آگاهیم ولی واقعا تا چه حد به این موضوع اهمیت می‌دهیم و آن را جدی می‌گیریم؟ متأسفانه در بسیاری از موارد آنها را نادیده می‌گیریم.



همه ما از اهمیت تغذیه مناسب، توجه به سلامتی و اهمیت پیشگیری از بیماری‌ها قبل از ابتلا به آنها به خوبی آگاهیم ولی واقعا تا چه حد به این موضوع اهمیت می‌دهیم و آن را جدی می‌گیریم؟ متأسفانه در بسیاری از موارد آنها را نادیده می‌گیریم. مثلا با وجود اینکه می‌دانیم مصرف بیش از حد مواد غذایی شور یا چرب برای سلامت‌مان مضر است، چقدر آن را رعایت می‌کنیم؟ با وجودی که می‌دانیم نباید زیاد فست‌فود بخوریم تا چه حد به آن اهمیت می‌دهیم. اتفاقا در بسیاری از موارد رفتن به رستوران‌های مختلف را به‌عنوان بهترین تفریح خود در نظر می‌گیریم. یکی دیگر از مواردی که در پیشگیری از بیماری‌ها بسیار مهم است مراجعه به‌موقع به پزشک است. زیرا بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های کبدی از جمله کبد چرب، دیابت و فشارخون بالا به‌عنوان بیماری‌های خاموش شناخته می‌شوند؛ یعنی چون علامت خاصی ندارند، اگر به‌موقع تشخیص داده نشوند، درمان آنها بسیار سخت‌تر خواهد بود. اما با داشتن تغذیه صحیح و آزمایش‌های به‌موقع می‌توان تا حدود زیادی آنها را مهار کرد. برای آشنایی بیشتر با این موضوع با دکتر پیام فرحبخش، پزشک و متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی گفت‌وگو کرده‌ایم.

چرا کبد چرب می‌شود

بیماری کبد چرب یکی از بیماری‌های مهم دنیای امروز به‌شمار می‌رود که یکی از دلایل عمده آن چاقی است. در فرایند چاقی، چربی در نقاط مختلف بدن فرد رسوب می‌کند که یکی از آن نقاط هم می‌تواند کبد باشد. با توجه به اینکه دور کبد کیسولی به نام کیسول «گلیسون» قرار دارد، تجمع چربی زیر این کیسول و همچنین داخل بافت‌های کبد باعث به‌وجود آمدن عارضه کبد چرب خواهد شد. البته عوامل زیادی در ایجاد این بیماری دخیل هستند که از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

هیپاتیت‌های ویروسی: یکی از عواملی که باعث ابتلا به کبد چرب می‌شود هیپاتیت‌های ویروسی هستند؛ یعنی چون بافت‌های کبدی در افرادی که به هیپاتیت B یا C مبتلا هستند آسیب می‌بینند، ممکن است در درازمدت باعث چرب شدن کبد هم بشود. بیماری‌های خودایمنی: از بیماری‌های خود ایمنی هم می‌توان به‌عنوان عامل دیگری برای ابتلا به بیماری کبد چرب یاد کرد؛ یعنی بیماری‌هایی که خود بدن علیه خودش واکنش نشان می‌دهد. مانند بیماری‌های آرترئید روماتوئید یا همان روماتیسم. وراثت: وراثت در بروز این بیماری نقش مهمی دارد. چون در بعضی خانواده‌ها همه به‌طور ارثی اضافه وزن دارند و آن را به نسل‌های بعد هم منتقل می‌کنند که همین موضوع عاملی برای ابتلا به چرب شدن کبد محسوب می‌شود. مصرف بعضی داروها: علت دیگری که می‌تواند عامل ابتلا به بیماری کبد چرب باشد مصرف داروهایی است که دفع آنها از کبد صورت می‌گیرد.

سوءتغذیه: افرادی که رژیم غذایی مناسبی ندارند؛ یعنی دقیقا افرادی که آن طرف طیف چاقی قرار می‌گیرند نیز می‌توانند در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب باشند. این افراد ممکن است به‌دنبال تغذیه ناسالمی که در آن بیش از حد از چربی‌ها استفاده می‌شود، نتوانند تمام گروه‌های غذایی مهم را دریافت کنند. در واقع اگر شخص بخواهد تغذیه درستی داشته باشد باید نیمی از انرژی روزانه‌اش (55-50 درصد) را از کربوهیدرات‌ها دریافت کند و حدود 15-20 درصد را هم از پروتئین‌ها بگیرد. اما حداکثر چربی که فرد می‌تواند دریافت کند فقط 30 درصد کالری روزانه‌اش است. ولی شکل هرم غذایی بعضی افراد نامناسب است؛ یعنی گاهی با وجود اینکه میزان دریافت کالری آنها هم زیاد نیست ولی به جای اینکه 30 درصد آن را از چربی‌ها بگیرند، 50 درصدش را از چربی‌ها دریافت می‌کنند. ضمن اینکه مواد غذایی مورد استفاده آنها هم بیشتر شامل فست‌فود و انواع هله‌هوله مانند چیپس، پفک و... است. بدین‌ترتیب چون نمی‌توانند مواد مغذی لازم برای بدن را دریافت کنند، با مشکلات زیادی از جمله ابتلا به کبد چرب روبه‌رو شوند.

وقتی رژیم‌های لاغری در دسترس می‌شوند

متأسفانه بعضی افراد با گرفتن رژیم‌های لاغری نادرست، غیرعلمی و غیراصولی که امروزه تبلیغات زیادی هم دارند و مثلا وعده

می‌دهند که در یک ماه 10 کیلو وزن کم کنید، در 2 ماه 20 کیلو لاغر شوید و... در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب قرار می‌گیرند. این افراد چون می‌خواهند وزن‌شان را به سرعت پایین بیاورند، به دنبال کاهش وزن شدید با مشکلات زیاد و بیماری‌های مختلفی مانند ریزش مو، اختلالات پوستی و دردهای استخوانی ناشی از بیماری‌های مفصلی و... مواجه می‌شوند که یکی از آنها هم می‌تواند بیماری کبد چرب باشد.

چطور تشخیص دهیم کبدمان چرب شده

برای تشخیص کبد چرب 2 راه وجود دارد؛ نخستین راه استفاده از سونوگرافی است که شخص می‌تواند با مراجعه به متخصص رادیولوژی کبدش را سونوگرافی کند و متوجه شود که کبدش چرب هست یا نه و اگر هم چرب است در چه درجه‌ای قرار دارد. کبد چرب 3 مرحله (گرید) دارد که اگر بیمار به مرحله سوم رسیده باشد، در واقع مستعد ابتلا به «سیروز کبدی» و از دست دادن بافت کبد است. راه دوم برای تشخیص چربی کبد، آزمایش خون است. در این آزمایش، بیماری با بررسی میزان آنزیم‌های کبدی تشخیص داده می‌شود. یعنی اگر میزان این آنزیم‌ها بالا باشد شخص مبتلا به کبد چرب است.

علائم بیماری کبد چرب

با توجه به اینکه بیماری کبد چرب یک بیماری خاموش است، هیچ علامتی ندارد؛ یعنی نه باعث زرد شدن شخص می‌شود و نه التهاب، ورم و دردی به همراه دارد؛ یعنی ممکن است کبد شخصی سال‌های سال چرب باشد و حتی به سمت سیروز کبدی هم برود؛ ولی متوجه آن نشده باشد. سیروز کبدی مرحله‌ای است که بافت کبد با مشکل مواجه می‌شود و گاهی حتی با کاهش هوشیاری همراه است. بنابراین از وجود بسیاری از بیماری‌های خاموش که علائمی ندارند قبل از آزمایش نمی‌توان آگاه شد. پس اگر فردی سابقه ارثی دارد، چاق است یا داروهایی می‌خورد که کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، هپاتیت دارد یا سابقه بیماری‌های خودایمنی در خانواده‌اش وجود دارد باید حتماً برای تشخیص بیماری کبد چرب به پزشک مراجعه کند. فراموش نکنید که افراد با وزن طبیعی هم می‌توانند تحت تأثیر دیگر عوامل مؤثر در ابتلا به کبد چرب در معرض ابتلا به آن قرار داشته باشند. بنابراین با داشتن یک یا 2 عامل مؤثر در ابتلا به این بیماری بهتر است آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

رژیم غذایی مناسب

رژیم غذایی مناسب اولاً باید براساس هرم غذایی؛ یعنی شامل تمام مواد غذایی لازم باشد. ولی چون بهترین درمان برای کبد چرب، کاهش وزن است باید به تدریج میزان دریافت کالری کم شود؛ یعنی اگر شخص نرمال باید بین 6 تا 11 واحد نان و غلات دریافت کند حالا که به کبد چرب دچار شده، همان کمترین میزان لازم یعنی 6 واحد برای او کافی است. در مورد میوه‌ها هم که مصرف روزانه آنها باید بین 3 تا 4 واحد باشد، 3 واحد برای کبد‌های چرب کافی است. مصرف شیر و لبنیات هم که در حالت طبیعی باید 3 تا 4 واحد باشد برای افرادی با کبد چرب حداقل آن؛ یعنی 3 واحد تجویز می‌شود. در ضمن این افراد فقط می‌توانند از چربی‌های غیراشباع استفاده کنند.

مصرف آنتی اکسیدان‌ها

یکی دیگری از مواردی که افراد دارای کبد چرب باید آن را در نظر بگیرند، مصرف آنتی‌اکسیدان‌هاست. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که با اکسیداسیون در سطح سلول مقابله می‌کنند و انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها محلول در چربی‌ها هستند مانند ویتامین «ای» که برای افرادی با کبد چرب مفید است و این افراد البته با تجویز پزشک می‌توانند از آن استفاده کنند. دسته دیگری از آنتی‌اکسیدان‌ها هم محلول در آب هستند که از آنها هم می‌توان استفاده کرد. مثل آنتی‌اکسیدان‌هایی که در گوجه‌فرنگی وجود دارند یا آنتی‌اکسیدان‌های مختلف دیگری که در سبزیجات مختلف به‌ویژه سبزیجات رنگی دیگر وجود دارند.

مصرف املاح

مصرف بعضی املاح هم به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان به افرادی با کبد چرب توصیه می‌شود. مثل «سلنیم» که در حالت طبیعی در غلات کامل مانند انواع حبوبات و سبزیجات وجود دارد. همچنین از مکمل آن هم می‌توان به عنوان قرص‌های حاوی سلنیم استفاده کرد.

انجام ورزش‌های روزانه

انجام مرتب فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در درمان و حتی پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله کبد چرب مؤثر باشد. زیرا داشتن تحرک و فعالیت‌های بدنی باعث سوخت‌وساز بیشتر بدن و در نتیجه جمع نشدن چربی در قسمت‌های مختلف بدن از جمله کبد شده و برای سلامت بیشتر به همه افراد توصیه می‌شود.

پروبیوتیک‌ها

«پروبیوتیک» به میکروب‌های مفیدی گفته می‌شود که عملکرد خوبی برای بدن ما دارند و به‌طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی از جمله سبزیجات و میوه‌ها وجود دارند که آن را به لبنیات هم می‌توان اضافه کرد. مثلاً انواع ماست را با فراوری‌های خاص می‌توان به ماست‌های پروبیوتیک تبدیل کرد.

باکتری‌های مفید به‌طور طبیعی در روده هم وجود دارند که ویتامین «کا» و «ب» تولید می‌کنند که وقتی مصرف این پروبیوتیک‌ها هم بالا می‌رود می‌توانند با کبد چرب مقابله کنند.

سبزیجات مفید برای کبد چرب

سبزیجات سبز رنگ که در انواع غذاها مانند بعضی خورش‌ها هم هستند، به‌طور کلی برای درمان کبد چرب مفیدند ولی مصرف بعضی انواع آن مانند «سیر» بیشتر توصیه می‌شود. زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خوبی برای مقابله با کبد چرب است.

گریپ فروت، سیب، لیموترش و آواکادو هم ازجمله میوه‌هایی هستند که چون حاوی آنتی‌اکسیدان زیادی هستند بیشتر به درمان کبد چرب کمک می‌کنند.

هویج و انواع کلم ازجمله کلم بروکلی، قمری، پیچ و... هم ازجمله سبزی‌های بسیار مفید و مؤثر در بیماری کبد چرب است. مصرف چای سبز هم عامل مهم دیگری برای درمان کبد چرب به‌شمار می‌رود.

انواع غلات، نان‌ها یا ماکارونی‌های حاوی سبوس هم می‌توانند برای افرادی که کبدچرب دارند مفید باشد.