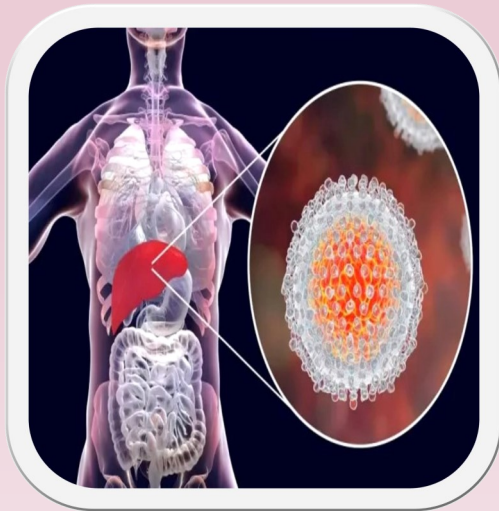




الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية الكبد



النصائح الهامة لمرضى الكبد للمساعدة في الحفاظ على صحة الكبد وتحسين جودة الحياة:

١. الامتناع عن تناول الكحول: يجب تجنب تناول الكحول بشكل كامل، حيث يمكن أن يتسبب في تفاقم أمراض الكبد وتلفه.

٢. الحفاظ على الوزن الصحي: الحفاظ على وزن صحي ومناسب يلعب دوراً هاماً في تقليل الضغط على الكبد والحد من تراكم الدهون فيه. ينصح بممارسة النشاط البدني بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن.

٣. الحماية من الأمراض الفيروسية: يجب أخذ التطعيمات اللازمة للوقاية من الالتهاب الكبدي الفيروسي، مثل التهاب الكبد الفيروسي أ و التهاب الكبد الفيروسي ب.

٤. تجنب التسمم الغذائي: يجب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة أو غير النظيفة والحرص على غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.

٥. اتباع نظام غذائي صحي: ينصح بتناول وجبات صحية ومتوازنة تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات المغذية. يجب تجنب تناول الأطعمة الدهنية والمقلية بكميات كبيرة.

٦. ممارسة النشاط البدني: يفضل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجة الهوائية، وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

٧. اتباع الإرشادات الطبية: يجب اتباع تعليمات الطبيب المعالج بدقة وتناول الأدوية الموصوفة بشكل منتظم وفقاً للجرعات المحددة.

٨. الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي: ينصح بتناول الألياف الغذائية لتعزيز صحة الجهاز الهضمي وتحسين عملية الهضم.

٩. الحد من استخدام الأدوية الزائدة: يجب تجنب استخدام الأدوية غير الضرورية أو الأدوية ذات التأثير السام على الكبد، ويجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء جديد.

١٠. الحفاظ على صحة القلب: ينصح بمراقبة ضغط الدم ومستويات الكوليسترول واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على صحة القلب، حيث يرتبط صحة الكبد بصحة القلب.

استشارة الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية للحصول على نصائح مخصصة وملانة وفقاً للحالة الصحية الفردية والتوصيات الطبية الخاصة.

الأطعمة والمشروبات التي يُفضل تجنبها أو تقليل استهلاكها والأغذية الغير مسموحة:

١. الحليب ومشتقاته:

- الحليب الكامل الدسم.

- الجبن الدهني والمعالج.

- الزبدة والكريمة الدهنية.

٢. اللحوم:

- اللحوم الدهنية مثل لحم البقر الدهني والأحشاء.

- اللحوم المصنعة والمعالجة مثل النقانق واللحم المقدد.

٣. المشروبات:

- الكحول بجميع أشكاله، بما في ذلك البيرة والنبيذ والمشروبات الكحولية الأخرى.

٤. الحلويات:

- الحلويات العالية في السكر والدهون المشبعة مثل الكعك والبسكويت والشوكولاتة السوداء.

٥. الدهون والزيوت:

- الزيوت المهدرجة والدهون المشبعة مثل السمنة والزبدة المصفاة.

- الزيوت الحيوانية مثل زيت اللحم والشحم الحيواني.

- تجنب أيضاً الأطعمة المقلية والوجبات السريعة المحمصة في الزيوت الدهنية.

يجب اتباع نصائح أخصائي التغذية أو الطبيب المختص للحصول على توصيات غذائية ملائمة ومخصصة لحالتك الصحية الفردية والتوصيات الطبية الخاصة.

الكبد:

يعد الكبد من أهم أعضاء الجسم نظراً لارتباطه بعمليات أيض العناصر الغذائية في الجسم ويمثل الكبد أكبر غده في جسم الإنسان

وظائف الكبد:

١. تخزين العناصر الغذائية: يقوم الكبد بتخزين فيتامينات مهمة مثل فيتامين أ، د، هـ، وكذلك المعادن مثل الحديد والزنك والنحاس، ليتم توزيعها في الجسم عند الحاجة.

٢. تنقية الجسم: يعمل الكبد على التخلص من المواد السمية في الجسم، مثل الكحول والأدوية الضارة، ويساعد في تنقية الدم والحفاظ على صحته.

٣. تنظيم توزيع الأحماض الأمينية: يساهم الكبد في تنظيم توزيع الأحماض الأمينية المهمة، وهي مكونات البروتين التي تعزز صحة الأنسجة في الجسم.

٤. إنتاج مركبات حيوية: يقوم الكبد بتصنيع العديد من المركبات المهمة للجسم، مثل العصارة الصفراء التي تساعد في هضم الدهون، والكوليسترول الضروري لتكوين الخلايا، واليوريا التي تساهم في إزالة فضلات البروتين من الجسم، والجلايكوجين الذي يعمل كمصدر للطاقة.

الحرص على تناول الأغذية الصحية والمتوازنة لدعم صحة الكبد والحفاظ على عمله الفعال. استشر أخصائي التغذية للحصول على نصائح ملائمة لحالتك



أمراض الكبد:

١. التهاب الكبد الفيروسي وأنواعه:

- التهاب الكبد الفيروسي أ.
- التهاب الكبد الفيروسي سي.
- التهاب الكبد الفيروسي ب.
- التهاب الكبد الفيروسي ي.

٢. تليف الكبد.

المعالجة الغذائية لمرضى التهاب الكبد وتليف الكبد:

١. زيادة كمية السعرات الحرارية المتناولة يومياً لتتراوح بين ٢٠٠٠-٣٠٠٠ سعرة حرارية.
٢. زيادة كمية الكربوهيدرات في الوجبة الغذائية لتقليل إفراز هرمون الجلوكاجون، مما يقلل من تصنيع الجلوكوز من مصادر غير الكربوهيدرات، وتشكل ٦٠% من إجمالي السعرات الحرارية.
٣. زيادة كمية البروتين لإعادة بناء الأنسجة التالفة في الكبد، وتتراوح الاحتياجات البروتينية للمريض بين ١,٢-١,٥ غرام/كيلو غرام من وزن جسم المريض.
٤. تناول الدهون بمعدل (٢٥-٣٠%) من إجمالي السعرات الحرارية للحد من ترسب الدهون في الكبد، ويفضل تناول الدهون ذات الجليسريدات الثلاثية المتوسطة السلسلة بدلاً من الدهون ذات الجليسريدات الثلاثية الطويلة السلسلة.
٥. شرب كميات كافية من الماء يومياً (٦-٨ أكواب).
٦. تقليل تناول الملح لمنع احتباس السوائل، وينصح بتناول ما يعادل ٥٠٠-٩٠٠ ملغرام من الملح يومياً.
٧. تناول المعادن والفيتامينات وفقاً لتوصيات الطبيب.
٨. يجب تجنب تناول الكحول.

بعض الإرشادات العامة للأغذية المسموحة في كل فئة من فئات مرضى الكبد:

١. الحليب ومشتقاته:

- الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- الزبادي قليل الدسم أو الزبادي الطبيعي.
- الجبن قليل الدسم أو الجبن الأبيض غير الدسم.

٢. اللحوم:

- اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي (يجب إزالة الجلد).
- اللحوم البحرية مثل السمك (السلمون والسردين والتونة) والقشريات.

٣. المشروبات:

- الماء هو الخيار الأفضل والأكثر توصية.
- الشاي الأخضر غير المحلى.
- القهوة بكميات معتدلة.
- العصائر الطبيعية والشومر والقهوة العربية.

٤. الحلويات:

- المصنعة بحليب خالي الدسم - عسل - جلي

٥. الدهون والزيوت:

- الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا.
- الزيوت النباتية الأخرى بكميات معتدلة والغير مشبعة.

- الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-٣ مثل الأسماك والمكسرات.

يجب استشارة أخصائي التغذية أو الطبيب المختص للحصول على نصائح غذائية ملائمة ومخصصة لحاله الصحية الفردية وتوصياتك الطبية الخاصة.