



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 والتهاب 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 المعدنية. يجب تجنب تناول الأطعمة الدهنية والمعالجة 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 وملائمة وفقاً للحالة الصحية الفردية والتوصيات الطبية الخاصة.

الأطعمة والمشروبات التي يفضل 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 واللحام 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 المهدورة والدهون المشبعة مثل السمنة والزبدة المصفاة.

- الزيوت الحيوانية مثل زيت اللحم والشحم الحيواني.
- تجنب أيضاً الأطعمة المقليّة 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.

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 القليل 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 وغير

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 وتوصيات الطبية الخاصة.

أمراض الكبد:

١. الالتهاب الكبدي واليرقان وأنواعه:

- التهاب الكبد الفيروسي أ.

- التهاب الكبد الفيروسي سي.

- التهاب الكبد الفيروسي ب.

- التهاب الكبد الفيروسي ي.

٢. تليف الكبد.

المعالجة الغذائية لمرضى الالتهاب الكبدي وتليف

الكبدي:

١. زيادة كمية السعرات الحرارية المتناوله يومياً

لتتراوح بين ٣٠٠٠-٢٠٠٠ سعرة حرارية.

٢. زيادة كمية الكربوهيدرات فيوجبة الغذائية لتقليل

افراز 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

الكبدي، وتتراوح الاحتياجات البروتينية للمريض بين

١٠-١٥ غرام/كيلوغرام من وزن جسم المريض.

٤. تناول الدهون بمعدل (٢٥-٣٠%) من إجمالي

السعرات الحرارية للحد من ترسب الدهون في الكبد،

ويفضل تناول الدهون ذات الجليسيريدات الثلاثية

المتوسطة السلسلة بدلاً من الدهون ذات الجليسيريدات

الثلاثية الطويلة السلسلة.

٥. شرب كميات كافية من الماء يومياً (٨-٦ 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.

الكبدي:

يعد الكبد من اهم اعضاء الجسم نظراً لارتباطه بعمليات ايض العناصر الغذائية في الجسم ويمثل الكبد أكبر غده في جسم الانسان

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 مركيبات حيوية: يقوم الكبد بتصنيع العديد من المركبات المهمة للجسم، مثل العصارة الصفراء التي تساعده في هضم الدهون، والكوليسترول الضروري لتكوين الخلايا، والبيوريا التي تساهم في إزالة فضلات البروتين من الجسم، والجلوكوجين الذي يعمل كمصدر للطاقة.

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

