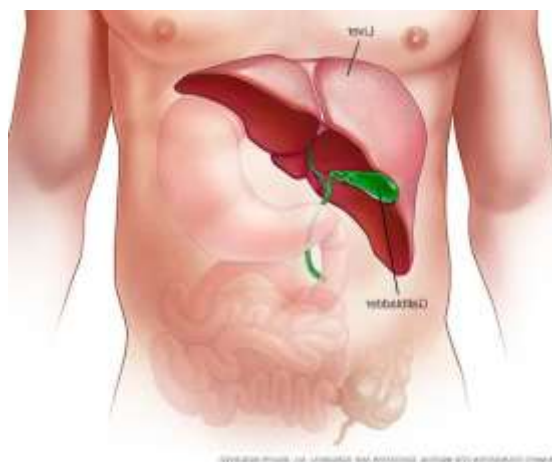


تغذیه و ورزش در کبد چرب (استئاوهپاتیتیس Steatohepatitis)

کمیته تغذیه ورزشی هیئت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

نگارش: فرید اردیخانی، کارشناس تغذیه

برگرفته از: سایت مایوکلینیک (MAYO CLINIC, April 04, 2024)



علت برگزیده شدن این موضوع:

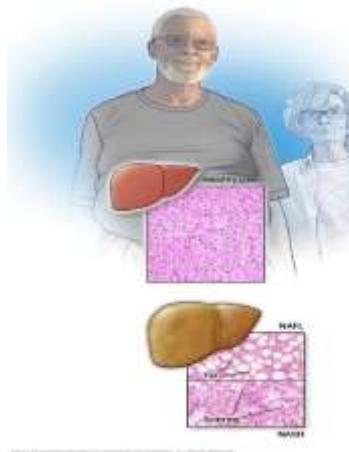
- شیوع بالا و فزاینده بیماری
- افزایش شیوع در سنین پایین و کودکان (کاهش سن ابتلا)
- مشکل تغذیه ای و نقش الگوی تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا
- نقش ورزش در پیشگیری، بهبود و کنترل بیماری
- بیان راهکارهای غیرعلمی و آسیب رسان به تندرستی در فضای مجازی
- افزایش سودجویی های فردی و گروهی در این زمینه (مانند: وبلاگ فروشگاه اینترنتی فرطب)
- قابلیت بیان راه کارهای ساده قابل اجرا و سالم

✓ کبد چرب (Fatty Liver):

یکی از مشکلات تندرستی امروز مردم در جهان و نیز ایران، فراوانی فزاینده شیوع بیماری کبد چرب از نوع غیرالکلی آن است. جنبه مهمتر و نگرانی در زمینه لزوم توجه به این بیماری، کاهش سن ابتلا به آن است که در سالیان اخیر به فراوانی دیده می شود.

کبد چرب که به دو شکل الکلی (AFLD) و بیشتر غیرالکلی (NAFLD) دیده می شود، ناشی از سبک زندگی (Life Style) اشتباهی است که با تغییر در ذائقه ناشی از گذر تغذیه ای جوامع همراه بوده است. هرچند این بیماری بیشتر در افراد چاق و دارای اضافه وزن، به ویژه چاقی شکمی دیده می شود، با اینحال، افراد در افراد کم وزن نیز دیده می شود.

تداوم این بیماری منجر به سیروز کبدی و تخریب کامل بافت کبد می شود که نیاز به پیوند کبد و یا مرگ را به دنبال دارد.



✓ نشانه ها (Symptoms):

نشانه های زیر در افراد درگیر با کبد چرب و به تناسب میزان درگیری کبد، دیده می شود:

- خستگی
- گیجی، خواب آلودگی و تکلم نامفهوم
- نداشتن حس خوب و بدحالی
- درد در ناحیه سمت راست بالای شکم

در مراحل سیروز کبدی (نوع پیشرفته بیماری)، علائم احتمالی زیر دیده می شوند:

- خارش پوست
- تورم شکم یا آسیت
- تنگی نفس
- تورم پاها
- عروق خونی عنکبوتی در لمس عروق زیر جلدی
- طحال بزرگ شده
- کف دست های قرمز
- زردی پوست و چشم، یا زردی

✓ علت (Causes):

هرچند متخصصین چربی کبد و شروع این پروسه را در برخی، و عدم بروز آن را در برخی دیگر و سیروزی شدن سلول های کبدی را به طور دقیق نمی دانند، با اینحال آنرا با عوامل زیر مرتبط بیان می دارند:

- ژنتیک
- اضافه وزن و چاقی
- مقاومت به انسولین (تجویز داروهای کاهنده قند در این بیماران)

- دیابت نوع ۲ (هیپرگلیسمیا)
 - میزان بالای چربی خون (به ویژه تریگلیسرید)
- بیان می شود که همراهی این مجموعه مشکلات سلامتی می تواند مرتبط با بروز کبد چرب دانست.

✓ عوامل خطر بروز کبد چرب (Risk Factors):

- برخی بیماری ها و مشکلات سلامتی که می توانند احتمال بروز کبد چرب را افزایش دهند شامل:
- سابقه خانوادگی ابتلا به کبد چرب و یا چاقی
 - کمبود هورمون رشد (به معنای عدم ساخته شدن هورمون برای رشد است)
 - کلسترول بالا (در همه سنین)
 - هیپرتری گلیسریدمیا (بالا بودن تری گلیسرید خون)
 - مقاومت به انسولین
 - سندروم متابولیک
 - چاقی، به ویژه چاقی شکمی (سایز دور کمتر بالای ۹۰ سانتی متر)
 - سندروم تخمدان پلی سیستیک
 - افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب
 - دیابت نوع ۲
 - تیروئید کم کار (هایپوتیروئیدسم)
 - کم کاری غده هیپوفیز

✓ نقش تغذیه (Nutrition):

با اطمینان می توان گفت که اصلاح سبک تغذیه و بهبود آن می تواند در هر ۳ مرحله شروع، ادامه روند و وخیم شدن این بیماری اثر گذار باشد. با اینکه در منابع غیر علمی و فضای مجازی به روش های گوناگونی که می تواند اثرات نامطلوب دیگری را بر جای بگذارد، در کنار درمان دارویی (در صورت نیاز و مراحل وخیم بیماری)، رعایت توصیه های ساده تغذیه ای ارائه شده توسط متخصصین تغذیه، می تواند در کنترل این بیماری، بدون کوچکترین تردیدی، نتیجه بخش باشد.

✓ راه کارهای تغذیه ای موثر:

- پیروی از برنامه غذایی مناسب و متناسب.
- کنترل دریافت کالری و کاهش وزن (کاهش بافت چربی).
- کاهش دریافت کربوهیدرات های ساده (مونوساکارید و دی ساکارید فروکتوز).
- جایگزینی کربوهیدرات های پیچیده.
- کنترل دریافت میوه.
- لزوم استفاده از سبزیجات تازه در برنامه غذایی.
- توجه به استفاده از حبوبات در برنامه غذایی هفتگی.

- محدودیت شدید روغن های خوراکی اشباع (استفاده بیشتر از روغن زیتون بکر).
- استفاده بیشتر از غذاهای آبپز، کبابی و یا تفت داده شده (کمتر سرخ شده).
- پرهیز از مصرف لبنیات پرچرب.
- استفاده از غذاهای حاوی چربی امگا ۳ // و یا دریافت مکمل (تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه).
- پرهیز جدی از برنامه های غذایی کم کالری و کاهش وزن سریع که اثر معکوس بر وضعیت کبد چرب خواهد داشت.
- برخی توصیه های دیگر معمول و رایج در این زمینه که می تواند کمک کننده نیز باشد، مصرف سیر، زردچوبه، کلم بروکلی، چای سبز، قهوه سبز، آواکادو و مانند این هاست. توصیه می شود که به دلایل مختلف، مقدار مصرف محدود باشد.

✓ توصیه های ورزشی:

در کنار برنامه غذایی پیشنهادی متخصص تغذیه، پیروی از برنامه ورزشی منظم و متناسب، نقش حیاتی داشته و ضرورت بهبود وضعیت این بیماری بوده و می باید بشکل روزانه انجام شود.

تنها، فعالیت های ورزشی هوازی می تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی گردد. این ورزش ها شامل انواع ورزش های هوازی قابل اجرا به تناسب فرد، همراه با افزایش ضربان قلب و با کمینه زمانی ۳۰ دقیقه پیشنهاد می شود.

یادآور می شود که افزایش دفعات، زمان و شدت ورزش های هوازی در بهبود سریعتر این بیماری اثرگذاری بهتری دارد. هرچند تبعیت از برنامه غذایی مناسب اصل اول می باشد.

همچنین باید یادآور شد، تاکید به انجام ورزش از سنین پایین (در خانواده و مدارس)، در پیشگیری از بروز بیماری های متابولیک و نیز کبد چرب، سیاستی پسندیده است که همراهی نهادهای سیاست گذار را نیز می طلبد.

با سپاس