

### توصیه های غذایی به بیماران سیروز کبدی:

بیماران سیروتیک در رژیم غذایی خود نیاز به منابع غنی از پروتئین ، کالری و مواد معدنی دارند . این بیماران ممکن است دچار کاهش اشتها ، کاهش وزن ، تهوع و استفراغ شدید شوند که به دنبال آن دچار کاهش مواد معدنی و در نتیجه عوارض ناشی از این کمبودها می شوند .

به عنوان مثال کاهش مواد معدنی ، کلسیم و منیزیم با علائمی چون گرفتگی های عضلانی ، خستگی، ضعف و بی حالی ،تهوع و استفراغ و کاهش روی با علائمی چون کاهش توانایی در تشخیص مزه ها و تغییر مزه غذاها مشخص می شود .

### سیروز کبدی چیست؟

این بیماری حاصل التهاب مزمن بافت کبد می باشد که به دلایل گوناگونی اتفاق می افتد هر گونه التهابی به صورت کم یا زیاد باعث تخریب بافت کبد میشود .سپس بافت های تخریب شده به صورت جبرانی بازسازی می شوند. ادامه این فرایند به طور مزمن و مکرر، ساختار منظم و یک شکل کبد را در هم می ریزد و به تدریج فیروز و سفتی کبد افزایش می یابد . علل عمده سیروز کبدی در ایران شامل هپاتیت ب، هپاتیت ث وهپاتیت اتوایمیون است .ولی داروها و مواد سمی ،کبد چرب ،بیماری ویلسون ،تنگی مجاری صفراوی ،مشکلات قلبی و انسداد وریدهای کبدی نیز از علل این بیماری می باشند.



### تغذیه در سیروز کبدی

#### گروه هدف : بیمار و خانواده

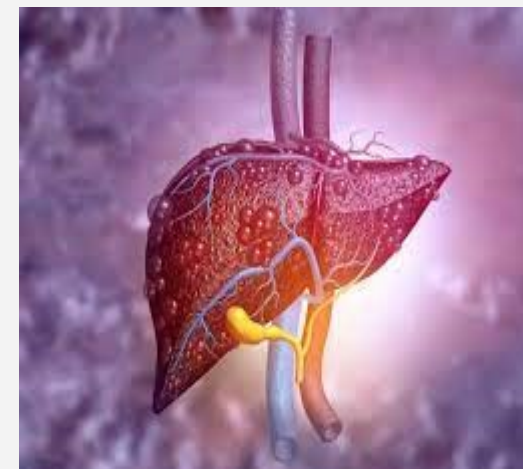


#### کد پمفلت تغذیه در سیروز کبدی

1402(79)

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کراوس ۲۰۲۰

این بیماران باید مصرف نمک خود را بسیار محدود کنند زیرا سدیم تمایل به نگهداشتن آب در بدن را دارد که به دنبال آن بیمار دچار عوارضی چون ادم و آسیت می شود. بنابراین باید مصرف نمک خود را فوق العاده محدود کنند.



4

### غذاهایی که نباید مصرف شود:

بیسکویت ، نان های شور ،چیپس ،پفیلا ، ماهی دودی ،زیتون پرورده ،زیتون شور، ماکارونی با پنیر ، کنسروها ، سوسیس، کالباس ،هات داگ ، پیتزا ،غذاهای فست فود حاوی سس ،غذاهای سوخاری ،ترشی ،کره شور ، میوه های خشک حاوی نمک ،آجیل ،پسته ،تخمه ،آب گازدار ،آب گوجه فرنگی ، سوپ های آماده و کنسرو شده ، مارگارین شور

نکات تغذیه ای:

۱- کاهش میزان سدیم (نمک ) غذا

۲- مصرف میزان معین و متناسب پروتئین:

پروتئین لازم از پروتئین های گیاهی از قبیل سویا و یا مواد غذایی چون ماهی ، گوشت مرغ ، شیر ، تخم مرغ ، دوغ و ماست تامین شود . البته می توان از گوشت قرمز به میزان یک تا دو بار در هفته نیز استفاده کرد.

5

۳- مصرف غلات (برنج، گندم و ...) آزاد است ولی در مصرف حبوبات نیاز به محدودیت نسبی وجود دارد.

۴- میوه و سبزیجات تازه بصورت روزانه مصرف شود.

۵- افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۷ بار در روز و کاهش حجم ماده غذایی مصرفی در هر وعده و گنجاندن وعده سبک عصرانه در رژیم غذایی

6