



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ارومیه

URMIA IMAM KHOMEINI UNIVERSITY HOSPITAL

سیروز کبدی

منبع: اینترنت و برونر سودارث - اینترنت

تهیه و تنظیم: سودا میری

پزشک تایید کننده: دکتر شاطری

متخصص گوارش
بهار ۱۴۰۳

۴- میوه و سبزیجات تازه بصورت روزانه مصرف شود.

۵- افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۷ بار در هر وعده و گنجاندن وعده سبک عصرانه در رژیم غذایی



نکات تغذیه ای:

۱- کاهش میزان سدیم (نمک) در غذاها

۲- مصرف میزان معین و متناسب

پروتئین:

مصرف پروتئین روزانه ۱- ۱/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن که بهتر است پروتئین لازم از پروتئین های گیاهی از قبیل سویا و یا مواد غذایی چون ماهی گوشت مرغ و ماست تامین شود. البته می توان از گوشت قرمز به میزان یک تا دو بار در هفته نیز استفاده کرد.

۳- مصرف غلات پرنج-گندم و ... آزاد

است. ولی در مصرف حبوبات نیز به محدودیت

نسبی وجود دارد.



www.imam.umsu.ac.ir

Email : Imam_h_@umsu.ac.ir

سیروز کبدی چیست؟

این بیماری حاصل التهاب مزمن بافت کبد میباشد. 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 ی این فرآیند بطور مزمن و مکرر ساختار منظم و یک شکل کبد را در هم میریزد و به تدریج فیبروز و سفتی کبد افزایش میابد. علل عمده ی سیروز کبد در ایران شامل هپاتیت ب هپاتیت ث و هپاتیت اتوایمیون است. ولی داروها و مواد سمی کبد چرب بیماری ویلسون تنگی مجاری صفراوی مشکلات قلبی و انسداد ورید های کبدی نیز از علل این بیماری میباشد.

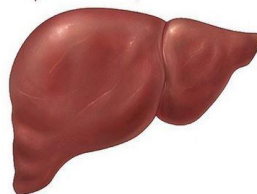
توصیه های غذایی به بیماران سیروز کبدی:

بیماران سیروتیک در رژیم خود نیاز به منابع غنی از پروتئین کالری و مواد معدنی دارد.

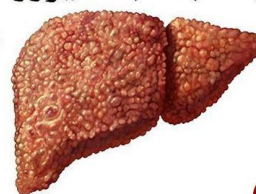
این بیماران ممکن است باعث کاهش اشتها کاهش وزن تهوع و استفراغ شدید شوند. که به دنبال آن دچار کاهش مواد معدنی در نتیجه عوارض ناشی از این کمبودها می شوند.

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 علایمی چون کاهش توانایی در تشخیص مزه ها و تغییر مزه غذاها مشخص میشود.

کبد سالم



کبد مبتلا به سیروز



این بیماران بایستی مصرف نمک خود را بسیار محدود کنند. زیرا سدیم تمایل به نگه داشتن آب در بدن را دارد که به دنبال آن بیمار دچار عوارضی چون ادم و آسیت میشود. بنابراین باید مصرف نمک را بسیار محدود کنند.

غذاهایی که نباید مصرف شود:

بیسکوئیت نان های شور چیپس پف فیل ماهی دودی زیتون پرورده زیتون شور ماکارونی با پنیر کنسرو ها سوسیس و کالباس و هات داگ و تمتمی فست فود ها و غذاهای سوخاری ترشی شور و کره شور و میوه های خشک حاوی نمک و آجیل پسته تخمه آب گازدار آب گوجه فرنگی سوپ های آماده و غذاهای کنسرو شده. مارگارین شور.