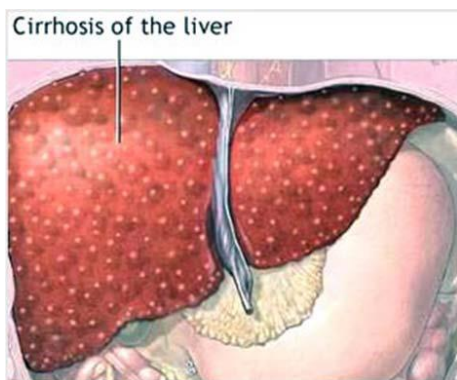




بیمارستان برکت امام خمینی میانه

## تغذیه در سیروز کبدی



تهیه و تنظیم: ا. مکارم

کارشناس پرستاری

منبع: کتاب داخلی جراحی (برونر سودارث)

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

۴- میوه و سبزیجات تازه بصورت روزانه مصرف شود.

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



## نکات تغذیه ای:

۱- کاهش میزان سدیم (نمک) غذا

۲- مصرف میزان معین و متناسب پروتئین:

مصرف پروتئین روزانه ۱-۱/۵ گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن. که بهتر است پروتئین لازم از پروتئین گیاهی مانند سویا و یا مواد غذایی پون ماهی، گوشت مرغ، شیر، تخم مرغ، دوغ و ماست تأمین شود. البته می توان از گوشت قرمز به میزان یک تا دو بار در هفته نیز استفاده کرد.

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

## 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 می شود. سپس بافت های تخریب شده به صورت جبرانی بازسازی می شوند.

ادامه این فرایند به صورت 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 و هپاتیت 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.



Healthy



Cirrhosis

۲

## 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، تعوع 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 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.

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



۳

## غذاهایی که نباید مصرف شوند:

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



۴