



جامعة حماه
كلية الصيدلة
السنة الخامسة - القسم العملي
تغذية وحميات

تغذية مرضى الكبد

إعداد:

د. زهراء الأورفلي
د. نور إسماعيل

د. لونا الشيخ خالد
د. دانيا حلاق

تغذية مرضى الكبد

يعتبر الكبد من اهم وأكبر الغدد الموجودة في الجسم و ذلك لتعدد وتنوع الوظائف الحيوية والعمليات الاستقلابية المختلفة التي يقوم بها مثل استقلاب الكربوهيدرات والبروتينات والدهون وتنقية الدم من المواد السامة وتخزين الفيتامينات والمعادن وبالتالي فان عضوا مهما مثل الكبد سيكون له تأثير ضار وبالحظ الخطورة على الجسم إذا حدث فيه خلل او مرض وخصوصا على العمليات الاستقلابية المختلفة

*اهم امراض الكبد :

1. التهاب الكبد C و B و A
2. تشمع الكبد
3. الكبد الدهني
4. أورام الكبد

هناك نوعان من التهاب الكبد :

1-التهاب الكبد الحاد

2-التهاب الكبد المزمن

وكل الأنواع لها نفس السمات النسيجية الاساسية

وهي التهاب حاد يصيب كامل الكبد يحدث عند الإصابة بأنواع مختلفة من الفيروسات بعضها ينتقل من خلال الطعام والشراب كما في النوع A وبعضها ينتقل عن طريق نقل الدم او استعمال الابرة الملوثة كما في النوعين B . C

*اعراض التهاب الكبد :

اليرقان – الإرهاق والتعب – الدوخة والغثيان – فقد الشهية –اسهال – الم بطني – القيء

*اهداف التدخل الغذائي لمرضى الكبد :

- 1- تجنب سوء التغذية وضمان تزويد الجسم بالطاقة
- 2- اصلاح سوء التغذية الناتج عن المرض الكبدي
- 3- مساعدة الكبد على إعادة بناء الجزء المصاب من انسجته والمحافظة على ما تبقى من الوظائف الحيوية للكبد ومنع تفاقم المرض وامتداده الى الخلايا السليمة
- 4- منع حدوث مضاعفات تنتج عن امراض الكبد مثل ارتفاع وانخفاض سكر الدم او الإصابة بتشمع الكبد والسرطان
- 5- تحسين القدرة المناعية للمريض عن طريق تناول العناصر الغذائية الطبيعية ذات الخصائص العلاجية والوقائية مثل مضادات الاكسدة الموجودة في الخضراوات الطازجة

ومن اجل ذلك يجب ان يلتزم المريض بوجبات غذائية متوازنة خالية من التوابل والالياف والمخللات والصلصات والاطعمة عالية الحموضة والمقالي

كما يجب ان يلتزم بالعلاج الغذائي لحالة الكبد عنده ويبدأ التعديل بقوائم الطعام والتدرج فيه من الأطعمة اللينة الى النصف صلبة الى الغذاء الاعتيادي

*العلاج الغذائي لأمراض الكبد:

1-الطاقة : يجب ان يحصل جميع المصابين على احتياجاتهم من الطاقة بحدود 30 – 40 سعرة لكل كغ من وزن الجسم وذلك عن طريق الكربوهيدرات والدهون وفي حال لم يحصل المريض على كفايته منها سوف تستخدم الاحماض الامينية من الطعام ومن خلايا الجسم لتحويلها الى طاقة وهذا بدوره سوف يقلل كمية الاحماض الامينية المطلوبة لعملية تجديد الفاقد المستمر في خلايا الكبد

2- البروتين : يتراوح تحديد البروتين بين 0,3 - 0,8 غ/كغ من وزن الجسم وذلك حسب حالة المريض وتمثل هذه الكمية حوالي 18 – 48 غ بروتين يوميا بالنسبة لشخص وزنه المثالي 60كغ

-اما في حالة السبات يمنع البروتين نهائيا من الوجبات و تقدم التغذية الانبوبية في صورة غلوكوز و دهون ، تزداد كمية البروتين تدريجيا مع تقدم الحالة الصحية وتبدأ ب 10 غ بروتين في اليوم حتى يتأكد من تحمل الجسم لها

3- الدهون : يعطى المريض دهون قليلة من 40 – 50 غ باليوم بحسب تحمله لها من الدهون سهلة الهضم مثل الزيوت النباتية ولا يجوز منعها تماما حيث ان الدهون النافعة تحافظ على خلايا الكبد وتجعل الطعام اكثر استساغة كما تعتبر مصدر جيد للطاقة

4- الفيتامينات والاملاح : يجب اعطاء المريض كميات اضافية من الفيتامينات والمعادن وخصوصا فيتامين B المركب والحديد والاملاح المعدنية الدقيقة

ويجب مراعاة تجنب الجرعات الكبيرة من فيتامينات A , D , لما لها مضار و سمية على الكبد

5-السوائل والشوارد : اذا ظهرت الوذمة يجب تحديد الصوديوم من 500 -200ملغ يوميا و في حال وجود قصور كلوي مصاحب للتليف الكبدي يجب تحديد البوتاسيوم ايضا .

5-حجم الوجبات :

في حالات التليف المتقدم مع وجود وذمة يجب ان تقدم وجبات صغيرة على فترات متقاربة حتى يستطيع المريض أن يتحملها

يجب تناول الخضراوات والفواكه الطازجة حيث انها تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والتي تعمل على حماية خلايا الكبد مثل:

- الجزر - البطاطا - السبانخ -البروكلي،التي تحتوي على فيتامين A
- ليمون - برتقال - جوافة - فلفل اخضر ،التي تحتوي على فيتامين C
- جنين القمح - الخضراوات الخضراء - الزيتون ، التي تحتوي على فيتامين E
- الكرنب و القرنبيط و الثوم والبصل ، تحتوي على عنصر الكبريت الطبيعي
- الارضي شوكي الذي يحتوي على مادة السينارين المنشطة للكبد و تساعد في تخفيض معدلات الكوليسترول بالدم
- تناول عصير الفواكه الطازجة مثل الجزر و الشمندر و العنب حيث انها تساعد على تنقية الكبد