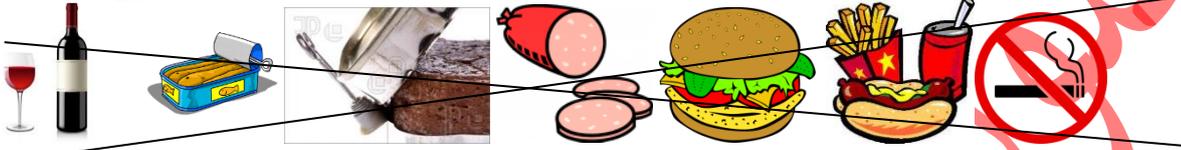
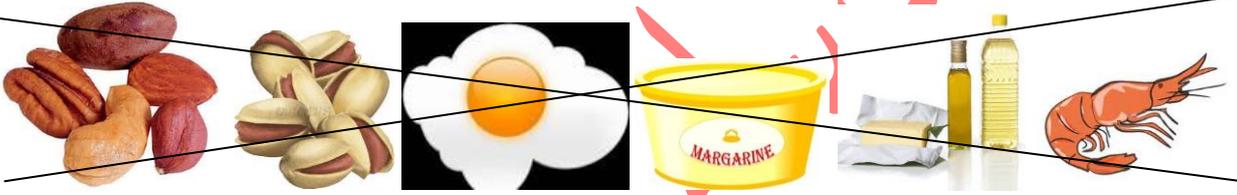


تعليمات الغذاء لمرضى الكبد

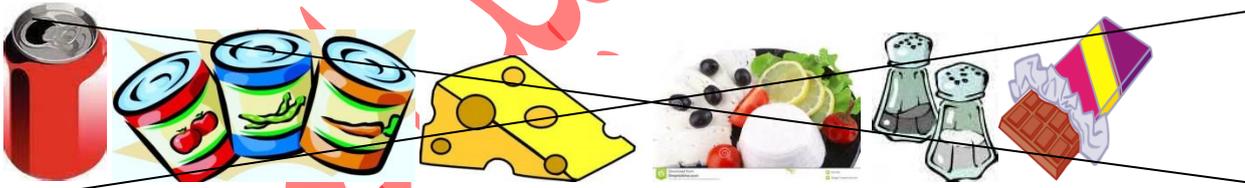
إن كثيرا من أمراض الكبد لا تحتاج إلى نظام غذائي معين مادامت وظائف الكبد في الحدود الطبيعية، ولكن بشكل عام في جميع أمراض الكبد وخاصة الإلتهاب الكبد الفيروسي المزمن (بي و سي) الغير مصحوب بتليف الكبد : ينصح بتناول الأطعمة الطازجة وتجنب الأطعمة المحفوظة و المملحة مثل الفسيخ وكذلك مصنعات اللحوم مثل السجق والهمبرجر و اللانشون والبلوبيف والبسطرمة وكذلك الأطعمة المضاف إليها نكهات صناعية أو ألوان صناعية ، فضلا عن ضرورة تجنب الخمور والمخدرات والتدخين – كذلك يفضل اتباع أبسط الطرق في طهي الطعام.



حالات الإلتهاب الكبد الحاد : بالإضافة إلى ما سبق يستحسن تجنب الدهون فقط وهي موجودة بكثرة في القشدة والسمن والزبد واللحم السمين واللين كامل الدسم ومنتجاته وصفار البيض والزيتون النباتية و المكسرات والبقول السوداني والمخ والقشريات مثل الجمبري والإستاكوزا ومصنعات اللحوم والسمن والطحينة .



حالات التليف الكبد المصحوبة باستسقاء أو تورم في القدمين : هؤلاء يجب عليهم الامتناع التام عن تناول الأطعمة ذات الصوديوم العالي ، وأهمها : ملح الطعام والمخللات والأسماك المملحة ومصنعات اللحوم وجميع أنواع الجبن – عدا الفريش-والأطعمة والعصائر المحفوظة والمعلبات ومكعبات المرققة والمياه الغازية والشيكولاتة والكافو والمكسرات - يمكن الإستعاضة عن الملح بالخل أو عصير الليمون.



حالات التليف الكبد المصحوبة باضطراب في درجة الوعي : هؤلاء يجب عليهم التقليل – وليس الإمتناع- عن تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، وذلك بتخفيض الكمية والإقتصار على تناولها في بعض أيام الأسبوع وأفضلها الأرنب ثم الأسماك ثم الدواجن ثم اللحوم ،كما ينصح بتجنب الإمساك بالوسائل الطبيعية كالردة أو باستخدام الأدوية الموصوفة لذلك.

النشويات و السكريات: لا قيود عليها بالنسبة لمرضى الكبد مع مراعاة وجود أمراض أخرى لديه مثل السكر.

الخضراوات والفواكه: كذلك لا قيود على تناولها وهي غنية بعنصر البوتاسيوم ومفيدة للمرضى الذين يعالجون بمدرات البول – ما لم تكن هناك موانع مرضية أخرى مثل أمراض الكلى .

الحديد : يستحسن التقليل من الأطعمة الغنية بالحديد مثل : الكبد واللحوم والسبانخ و البامية و العسل الأسود.

132 شارع النهضة – ميدان تريومف – مصر الجديدة –تليفون :01210755581

10 شارع الشهيد إبراهيم سالم – كلية البنات – مصر الجديدة – تليفون :24192281

122 شارع الجلاء – ميدان رمسيس – تليفون : 25740323

الموقع الإلكتروني : drhossamabdelaziz.com