

**Dr. Hosam Abdel. Aziz**  
M.D. Medicine  
Prof. Of Hepatology  
Gastroenterology & Endoscopy  
Ain Shams University

دكتور  
**حسام عبد العزيز**  
استاذ الأمراض الباطنية والكبد  
والجهاز الهضمي  
كلية الطب - جامعة عين شمس

## نصائح وتعليمات لمرضى الكبد الدهنى

- إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي منتظم و ممارسة الرياضة بانتظام.
- التقليل من النشويات مثل العيش والأرز والبطاطس والمكرونه والمخبوزات.
- أخذ فى اليوم كوب واحد لبن أو زبادى.
- الإكثار من البروتين الحيوانى والنباتى.
- ممنوع الكحوليات والمياه الغازية .
- ممارسة الرياضة بمعدل يومي منتظم
- عدم النوم الكثير بالنهار مما يزيد الإرهاق والخمول.
- ممنوع المربى والجيلى والمشروبات السكرية والمحلاة والعصائر المحفوظة.
- ممنوع العسل والآيس كريم والحلويات الشرقية مثل البسبوسة والكنافة، وكذلك الحلويات الغربية مثل الجاتوه.
- تجنب الفواكه والخضروات المعلبة.
- قلل من البطاطا والبطاطس والطماطم والذرة والجزر.
- تناول الفواكه قليلة الفركتوز مثل الخوخ والكمثرى والبرتقال والجريب فروت والتفاح والفراولة والليمون والتوت .
- تجنب الزبيب والتمور المجففة والعنب والبلح والمانجو.
- الإكثار منتناول الخضروات الطازجة وشرب الماء بكثرة.

132 شارع النزهة - 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