زيادة البروتين تؤثر في الكبد

الخليج

ربط باحثون أمريكيون بين الحمية الغنية بالبروتين والكوليسترول وبين زيادة معدلات الإصابة بسرطان الكبد.

وبحسب الدراسة التي نشرت في مجلة أمراض التهابات الكبد فإن الحمية الغنية بالكربوهيدرات مرتبطة بانخفاض معدلات الإصابة بمرض تليف الكبد.

وأستخدم جورج لونغ من قسم شؤون الرعاية الصحية للمحاربين القدامى في سياتيل خلال أبحاثه عن الصلة بين الحمية الغنية بالبروتين والكوليسترول والبدانة، معلومات طبية تتعلق بالحالة الصحية لـ 9221 شخصاً شملتهم دراسة وطنية شاملة عن الإصابة بمرض تليف الكبد أو سرطان الكبد.

قال لونغ إنه خلال فترة متابعة حالات هؤلاء المرضى لمدة تزيد قليلاً عن 13 سنة فإن 118 منهم أصيبوا بتليف الكبد، وخمسة آخرين بسرطان الكبد، مشيراً إلى أن هؤلاء كانوا ذكوراً ومصابين بالسكري ومن غير البيض ومن المسنين والبدناء ويفرطون في شرب الكحول.

.ووجدت الدراسة أيضاً ترابطاً كبيراً بين البروتين والكوليسترول وتليف الكبد والبدانة والوزن الزائد

وقال باحثون شاركوا في الدراسة لم نجد صلة بين هذه الأمراض وبين أصحاب الأوزان العادية، مضيفين: إن دراستنا تطرح احتمال لعب العوامل الغذائية دوراً مهماً في أمراض الكبد وتطوره

.ويؤكد الأطباء أن الغذاء الصحي المتوازن هو جزء من علاج كثير من أمراض الجهاز الهضمي والكبد

وبالنسبة لالتهاب الكبد الحاد ينصح الاطباء بتناول جميع الأطعمة التي يستطيع المريض أن يتناولها بدون متاعب، والطعام الذي يحتوي على كميات مناسبة من البروتينات والكربوهيدرات هو الغذاء الصحي ولا أهمية لتناول كميات كبيرة من العسل والسكريات

وبالنسبة للالتهاب الكبدي المزمن لا توجد موانع لأكل البروتينات ويجب تشجيع المرضى على أكل البروتينات النباتية والحيوانية مع غذاء يحتوي على بقية العناصر المهمة

وفي مرضى الكبد بصفة عامة يجب الاهتمام بالسلطة الخضراء والخضار غير الكامل التسبيك (نيء*نيء) والفاكهة حيث أثبتت الأبحاث وجود مضادات الأكسدة في هذه الأغذية والتي تساعد الجسم على مقاومة أمراض الكبد، فالغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة من الخضروات والفاكهة وقليل من الدهون يمكن أن يقلل من نسبة حدوث أورام بالكبد، كذلك يفضل استعمال زيت الزيتون، وذلك لعدم وجود الفطريات التي قد تفرز مادة الأفلاتوكسين التي قد تساعد على حدوث الأورام الكبدية