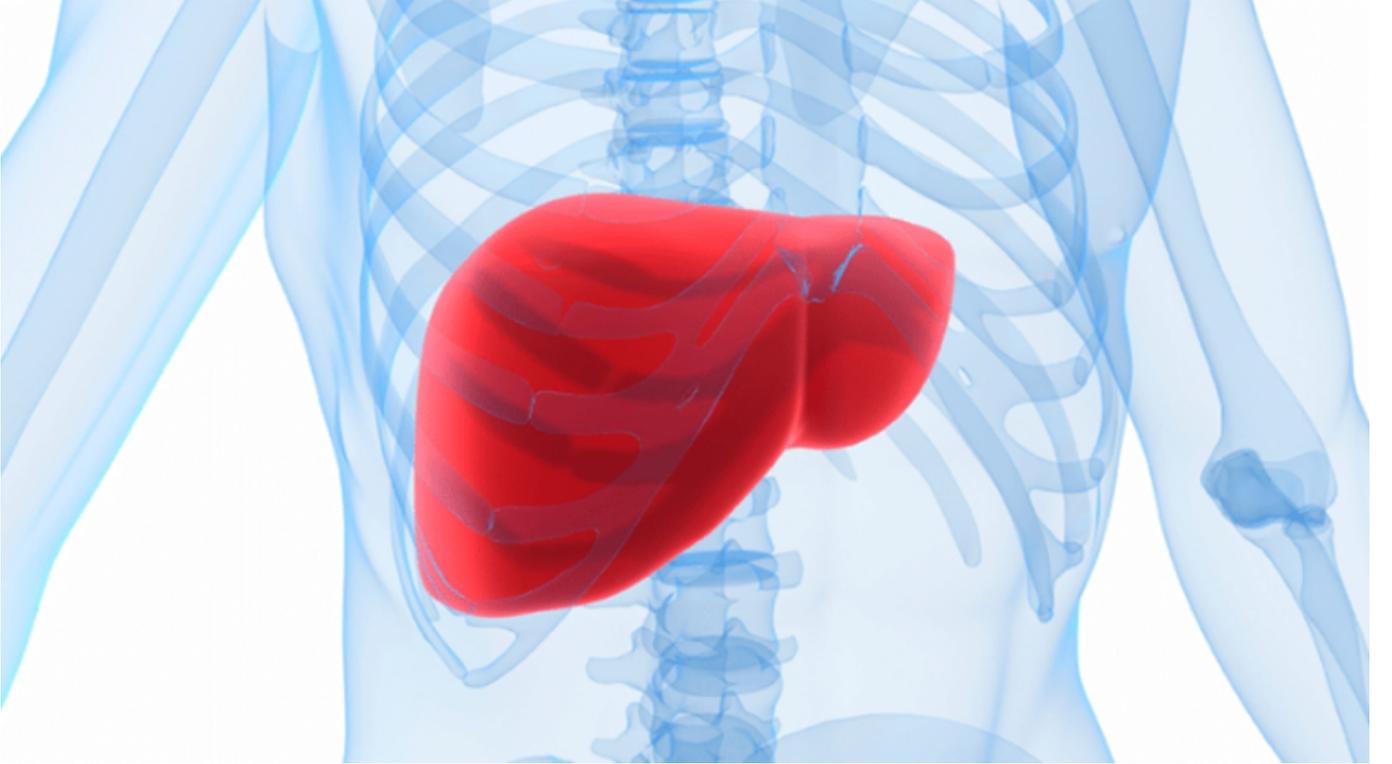


نصائح غذائية لمرضى الكبد 5



إعداد: راندا جرجس

يُصنّف الكبد ضمن أحد الأعضاء الحيوية والمهمة في جسم الإنسان، والقادر على القيام بجميع وظائفه بشكل شبه طبيعي حتى بعد فقدان 75% من قدرته الوظيفية، وهو من أجزاء الجهاز المناعي في الجسم، والمسؤول بشكل أساسي عن تحويل المواد السامة الضارة والتخلص منها، ولذلك ينوه خبراء الصحة إلى ضرورة الوقاية من مشكلات الكبد، والتزام المرضى ببعض طرق الوقاية للحد من المضاعفات التي تؤثر في جودة الحياة، والصحة العامة للمصاب. ويرافق مشكلات الكبد بشكل عام مجموعة من الأعراض التي تُزعج المرضى المصابين، ومنها: الحمى وفقدان الشهية والغثيان، وتظهر على بعضهم علامات داء اليرقان كاصفرار العين والبول والجلد، والقابلية لحدوث نزيف من الأنف والفم وبقية أجزاء الجسم، وفي مراحل متقدمة يمكن أن يعانون الشعور بالألم في منطقة الكبد، وكذلك من مضاعفات خطيرة كحدوث الفشل الكبدي الذي تظهر علاماته في التنفس، حيث يشبه رائحته التفاح العطن، ويكشف الفحص السريري انكماش في حجم الكبد بدلاً من تضخمه.

ويشير خبراء الصحة إلى أن الاهتمام بنظام غذائي صحي يسهم بشكل كبير في التقليل من حدوث مضاعفات مشكلات الكبد، والحفاظ على سلامة الجزء النشط غير المصاب، وذلك عن طريق اتباع النصائح الغذائية الآتية:

- 1- يُمنع المريض من تناول أي أطعمة تحتوي على مواد دهنية، وتقتصر مكونات الوجبات اليومية على المأكولات المطهية بطريقة السلق أو الشواء، وتشير بعض الدراسات إلى الحد من البروتينات لمرضى التهاب الكبد الحاد، وما زالت الأبحاث العلمية مستمرة في هذا الإطار.
- 2- ينصح الأطباء بأن تحتوي الوجبة الغذائية لمريض الكبد على 12 - 15% من السعرات الحرارية على هيئة بروتين، ونحو 35% من السعرات من مصادر الدهون، والباقي من الكربوهيدرات.
- 3- يجب أن تكون الوجبات كافية من حيث السعرات والعناصر المعدنية، فيجب أن تحتوى الوجبة على 35 - 40 سعراً لكل كيلوغرام من وزن الجسم.
- 4- يمكن أن تتضمن الوجبات كميات من السكريات والنشويات مثل عسل النحل والعسل الأسود والمرببات وغيرها، لكن تحت إشراف الطبيب المعالج حتى لا تحدث مضاعفات في حال وجود أمراض أخرى مزمنة.
- 5- الإكثار من الأسماك المطبوخة مثل السلمون والتونة، الطيور قليلة الدهون مثل الدجاج والديك الرومي، زبادي يوناني قليل الدسم، الجبن الشيدر والموزاريلا، المكسرات غير المملحة، البقوليات المجففة كالفاصوليا. بدائل اللبن، مثل لبن اللوز والصويا والأرز، الشوفان، الأرز البني، زيت الزيتون، الثوم، وماء جوز الهند، الزنجبيل.