

تجمع چربی در سلول های کبد ، کبد چرب نامیده می شود که یکی از بیماری های مزمن کبدی است. این بیماری طیف وسیعی از آسیب های کبدی را از استئاتوز ساده (تجمع چربی) تا التهاب و سیروز کبدی در بر می گیرد. چاقی، مقاومت به انسولین و دیابت از عوامل خطر بیماری کبد چرب هستند. در بین افرادی که چاق نبوده و دیابت ندارند، عوامل خطر کبد چرب شامل اختلال در گلوکز ناشتای پلاسما، افزایش تریگلیسرید پلاسما، چاقی مرکزی، پرفشاری خون و سطوح پایین کلسترول لیپو پروتئین با چگالی بالا (HDL-C) می باشد. در ایران نیز بر اساس یافته های مطالعات پیشین، ۳۰٪ تا ۳۵٪ افراد به این بیماری مبتلا هستند. در مطالعه ی اخیر در اصفهان، شیوع کبد چرب در بین ۴۶۷ نفر از مراجعین به مراکز بهداشتی، حدود ۳۹٪ گزارش شد که این مقدار در مردان در مقایسه با زنان به طور معنی داری بیش تر بود (۴۲٪ در مقایسه با ۳۰٪). بیماری کبد چرب معمولاً بدون علامت است. با این حال درصد کمی از ناراحتی در یک چهارم راست فوقانی شکم در برخی افراد گزارش شده است. بزرگی کبد در برخی از افراد ممکن است وجود داشته باشد هر چند که علائم بیماری های مزمن کبدی غیر معمول است.

خلاصه ای از توصیه های رژیم غذایی در پیشگیری و درمان کبد چرب:

- کاهش دریافت انرژی باعث کاهش وزن و کاهش توده چربی در بدن می گردد و به دنبال آن کاهش تجمع چربی در کبد، کاهش التهاب و فیبروز کبدی اتفاق می افتد
- رژیم های کاهش وزنی که باعث کاهش ۷ تا ۱۰٪ وزن بدن در طول ۶ تا ۱۲ ماه شوند باعث کاهش ۴۵٪ در محتوای چربی کبد می شوند
- توصیه می شود در رژیم غذایی، کم تر از ۵۵٪ کل انرژی دریافتی از کربوهیدرات تأمین شود (۱۹). برای این منظور، افراد مبتلا به کبد چرب می بایست میزان دریافت سهم روزانه از گروه های غذایی حاوی کربوهیدرات همچون نان و غلات و میوه ها را بر اساس راهنمای "هرم غذایی" تعیین کنند.
- به نظر می رسد مصرف ۶ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات و ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه ها مناسب باشد.

۵. افزایش مصرف نان و غلات سبوس دار در کاهش مقاومت به انسولین و درمان کبد چرب موثر است (۱۶).
۶. اجتناب از مصرف بی رویه شیرینی ها و قندهای ساده از مهم ترین توصیه ها جهت پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب است. در این میان مصرف نوشابه های قندی باعث افزایش خطر ابتلا به کبد چرب می گردد
۷. لوبیای سویا و دیگر حبوبات منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند که در کاهش کلسترول و اختلالات لیپیدی در بیماران مبتلا به کبد چرب مؤثر اند.
۸. مصرف ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه ها و ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها در افراد مبتلا به کبد چرب توصیه می شود. تنوع رنگ در مصرف سبزی ها و میوه ها (نارنجی، زرد و قرمز) دسترسی به انواع ترکیبات آنتی اکسیدان را فراهم می کند.
۹. چای سبز از جمله نوشیدنی های رایج در دنیا است و حاوی مقادیر بالایی از فلاونوئیدها است که ترکیباتی با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی هستند. مصرف منظم چای سبز ممکن است در کنار اصلاح الگوی غذایی در پیشگیری و کنترل کبد چرب موثر باشد
۱۰. یافته های مطالعات نشان داده است که مصرف منظم و روزانه قهوه (بیش از ۲ فنجان در روز) با کاهش خطر فیبروز کبدی، سیروز و سرطان کبد مرتبط بوده است.
۱۱. فعالیت بدنی منظم می تواند باعث کاهش محتوای چربی کبد، التهاب و پیشرفت بیماری در بیماران مبتلا به کبد چرب گردد.
۱۲. تمرین های ورزشی ادغام شده (ورزش هوازی + ورزش های قدرتی) در مقایسه با تمرین های هوازی به تنهایی بیش ترین تأثیر را بر بهبود التهاب و شاخص های بیماری کبد چرب غیر الکلی داشته است
۱۳. ورزش هوازی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و شدید به مدت ۵ بار در هفته و ورزش قدرتی ۲ بار در هفته جهت پیشگیری و درمان کبد چرب غیر الکلی توصیه می شود.