

## تغذیه سالم برای هپاتیت مزمن Healthy Eating for Chronic Hepatitis

### هپاتیت مزمن چیست؟

هپاتیت مزمن نوعی التهاب کبد است که دست کم 6 ماه به درازا می کشد. از جمله رایج ترین عوامل عامل آن می توان به ویروس هپاتیت ب، ویروس هپاتیت سی، کبد چرب و بیماری های کبدی ناشی از مصرف الکل اشاره کرد.

کسانی که دارای هپاتیت مزمن هستند ممکن است به مرور زمان نشانه های این بیماری را از خود بروز دهند. رایج ترین نشانه این بیماری احساس خستگی مفرط است. احساس خستگی مفرط به کوفتگی یا خستگی گفته می شود که با استراحت هم برطرف نمی شود. از سایر علائم و نشانه های این بیماری می توان به بی اشتها، ناراحتی معده و تب اشاره کرد.

برخی از افرادی که هپاتیت مزمن دارند ممکن است به سیروز یا تشمع کبدی مبتلا شوند. سیروز به کبد آسیب می رساند و کارکرد عادی آنرا مختل می سازد. اگر دچار سیروز یا سایر عارضه ها هستید، ممکن است نیازهای تغذیه ای شما متفاوت باشد. در مورد رژیم غذایی تان با یک کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی یا یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

### آیا برای هپاتیت مزمن رژیم غذایی خاصی وجود دارد؟

خیر. سعی کنید با درپیش گرفتن یک رژیم غذایی خوب نیازهای کبد و سلامتی کلی خود را تأمین کنید. سعی کنید از یک الگوی تغذیه سالم که روزانه شامل میوه ها و سبزیجات، غلات کامل و غذاهای پروتئینی است پیروی کنید.

از نمونه های الگوی تغذیه سالم می توان به راهنمای غذایی کانادا و رژیم های مدیترانه ای و DASH اشاره کرد.

بسیار مهم است که نیاز بدن خود به پروتئین را تأمین کنید. سعی کنید در تمام وعده های غذایی و میان وعده ها از مواد غذایی پروتئینی استفاده کنید. مواد غذایی پروتئینی عبارتند از:

- لوبیا، نخود، عدس، آجیل و دانه ها
- شیر، ماست و پنیر کم چرب
- نوشیدنی سویای غنی شده
- ماهی، مرغ، گوشت قرمز کم چرب، تخم مرغ، توفو

اگر قهوه می نوشید، به مصرف آن در حد متعادل ادامه دهید. قهوه آسیبی به کبد شما نمی رساند. نتیجه برخی پژوهش ها نشان می دهد که نوشیدن قهوه کافئین دار به محافظت از کبد کمک می کند. اما شواهد هنوز آنقدر قوی نیست که توصیه به نوشیدن قهوه برای افرادی بکنند که قبلاً قهوه نمی نوشیده اند یا نمی توانند آنرا تحمل کنند.

### اگر از شدت خستگی نتوانم غذا تهیه کنم چطور؟

اگر از شدت خستگی نتوانید غذا تهیه کنید یا حالتان خوب نباشد، ممکن است اشتهاهی به خوردن نداشته باشید. سعی کنید میان وعده های سالم و آسان پختی از قبیل موارد زیر را در دسترس داشته باشید:

- نان تهیه شده از غلات کامل، نان هندی، بیگل، یا کراکر همراه با کره ی مغزداره ها و تخم های گیاهی
- کراکر تهیه شده از غلات کامل و پنیر
- سبزیجات همراه با هوموس یا دیپ های تهیه شده با ماست مانند تاتزیکی
- سبزیجات و یک عدد تخم مرغ آب پز
- میوه تازه، منجمد یا کمپوت همراه با ماست یا توفوی نرم
- برش های سیب یا گلابی با کره ی مغزداره ها
- بری های تازه یا منجمد با کاتچ چیز
- کنسرو ماهی همراه با کراکر غلات کامل یا نان تُست
- کورن فلکس داغ همراه با مغزداره ها و تخم های گیاهی خوراکی یا آجیل مخلوط
- کنسرو لوبیای کم نمک یا سوپ عدس با کراکر غلات کامل
- هر گاه انرژی کافی برای آشپزی دارید، بیش از اندازه نیازتان غذا بپزید. غذای مانده را در فریزر بگذارید و در وعده های غذایی دیگر مصرف کنید.

### اگر وزن از دست بدهم چطور؟

اگر کم وزن هستید، وزنتان را بدون انجام هیچ فعالیتی از دست می دهید، یا کم اشتها هستید، ممکن است کالری کافی برای تأمین نیازهای غذایی تان به شما نرسد.

## آیا نوشیدن الکل بی خطر است؟

الکل می تواند به کبد شما آسیب برساند و دشواری های ناشی از هیپاتیت را بدتر کند. برای حفظ اطمینان، از مصرف الکل بپرهیزید.

اگر برای محدود کردن مصرف یا ترک الکل نیاز به حمایت دارید، با کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید یا برای آگاهی بیشتر با شماره **8-1-1** تماس بگیرید.

## فعالیت های بدنی چطور؟

فعالیت بدنی می تواند اشتها را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد، افسردگی را کم کند، و به شما کمک کند که وزن بدنتان را در اندازه ی مناسب برای سلامتی نگاه دارید. اگر به مدتی طولانی غیر فعال بوده اید، فعالیت خود را به آرامی افزایش دهید.

مشارکت در فعالیت بدنی برای بیشتر مردم بی خطر است. اگر دچار عارضه های پزشکی یا آسیب دیدگی های دیگری هستید، قبل از افزایش سطح فعالیت های بدنی با کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی خود یا یک کارشناس مجرب تمرینات ورزشی صحبت کنید.

## اطلاعات بیشتر

- راهنمای غذای کانادا <https://food-guide.canada.ca/en/>
- [HealthLinkBC File #40a](#) ابتلا به ویروس هیپاتیت سی
- [HealthLinkBC File #40b](#) خوب زیستن همراه با عفونت ویروس هیپاتیت سی
- [HealthLinkBC File #40d](#) زندگی سالم همراه با عفونت ویروس هیپاتیت ب
- بنیاد کبد کانادا در وبسایت [www.liver.ca](http://www.liver.ca) یا تماس با شماره رایگان 1 800 563-5483
- حمایت از بهداشت روان و مصرف مواد بریتیش کلمبیا [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
- برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه، با **8-1-1** تماس بگیرید و با یک متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید

برای کمک به پیشگیری از کاهش وزن، سعی کنید غذا را به مقدار کم در دفعات بیشتری مصرف کنید و غذاهایی انتخاب کنید که دارای کالری بالاتری هستند. نمونه هایی از غذاهای پرکالری برای گنجاندن در وعده های اصلی یا میان وعده های غذایی اینها هستند:

- مغز دانه ها و تخمهای گیاهی و کره ی آنها
- شیر کامل 2٪ یا 3.25٪، پنیر و ماست پر چربی
- اسموتی ماست و نوشیدنی های جایگزین غذا
- ماهی، مرغ، توفو، بنشن، گوشت قرمز و تخم مرغ
- آووکادو
- روغن زیتون یا کانولا، و مارگارین غیر هیدروژنه (برای مصرف در آشپزی، سس سالاد، دیپ، یا برای مالیدن روی نان)

مصرف شیرینی، چیپس، دونات و نوشابه های گازدار، قهوه و چای مخصوص شیرین شده، نوشیدنی های انرژی زا و ورزشی را محدود کنید. این گونه مواد غذایی به شما انرژی می دهند اما عناصر غذایی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین نمی کنند.

## اگر اضافه وزن داشته باشم چطور؟

تغذیه ی سالم و فعالیت داشتن برای همه، فارغ از وزن یا وضعیت سلامتی مهم است. دستیابی به وزن سالم و حفظ آن می تواند به سالم نگاه داشتن کبدتان کمک کند. افرادی که به بیماری کبد چرب مبتلا هستند می توانند با کاهش وزن روند آسیب های کبدی را کند سازند.

اگر نگران وزن یا تغییر وزن خود هستید با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و برای صحبت با یک کارشناس رسمی تغذیه درخواست کنید.

## آیا نیاز دارم که مکمل های ویتامین و مواد معدنی مصرف کنم؟

شاید کسانی که هیپاتیت دارند امکان دارد نتوانند برخی عناصر غذایی را به درستی جذب یا گوارش کنند. اگر به خوبی غذا نمی خورید، ممکن است به مولتی ویتامین/مواد معدنی نیاز داشته باشید.

هیچ ویتامین یا ماده معدنی را در مقدار زیاد مصرف نکنید، به ویژه آهن و ویتامین آ، مگر اینکه یک کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی آن را تجویز کرده باشد.

مقدار بالای برخی ویتامین ها و مواد معدنی می تواند مسموم کننده باشد. قبل از مصرف هر گونه مکمل یا فرآورده های گیاهی با کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.