

## بسمه تعالی

هپاتیت به معنای التهاب کبد است که در کارکرد کبد اختلال ایجاد می‌شود.

شایع‌ترین علت هپاتیت ویروس‌ها هستند. نوع هپاتیت، برحسب نوع ویروسی است که باعث آن می‌شود، برای مثال هپاتیت A، هپاتیت B یا هپاتیت C. داروها یا الکل نیز می‌توانند باعث هپاتیت شوند.

برخی از افراد مبتلا به هپاتیت ممکن است این علائم را نشان دهند:

- بی‌اشتهایی
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- درد شکم
- یرقان، زرد شدن پوست و چشم

## هپاتیت A

ویروس هپاتیت A بطور عمده از طریق غذا و آب آلوده به مدفوع فرد دچار عفونت منتقل می‌شود.

## هپاتیت B

این ویروس از طریق تماس مستقیم با خون (خالکوبی، تاتو) و سایر ترشحات بدنی فرد آلوده منتقل می‌شود. اگر فرد بهبود پیدا نکند، به شکل مزمن هپاتیت B مبتلا می‌شود.

شکل مزمن هپاتیت B ممکن است به آسیب دیدن کبد و ایجاد بافت جوشگاهی، نارسایی کبد و سرطان کبد منجر شود.

## هپاتیت C

ویروس هپاتیت C معمولاً از طریق خون آلوده به فرد منتقل می‌شود.

این نوع هپاتیت برای تمام عمر در کبد باقی می‌ماند و ممکن است به سرطان کبد ختم شود. در موارد وخیم باید پیوند کبد انجام شود.

در بهبود علائم هپاتیت، نوع رژیم غذایی و فعالیت بدنی سبک و نرم مؤثر است.

## توصیه های غذایی در هپاتیت

• هیچ گاه خودسرانه مصرف داروهای خود را قطع نکنید.

• در طول روز آب و مایعات زیادی مصرف شود؛ خصوصاً در زمان های استفراغ، بدن دچار کم آبی می شود که بهتر است با نوشیدن آب و آبمیوه های طبیعی و حتی سوپ و آش جبران شود.

• تعداد دفعات وعده های غذایی و میان وعده ها بیشتر شود و در مقابل، حجم هر وعده غذایی کمتر شود.

• از نان و غلات سبوسدار مثل: نان های سنگک و نان سبوسدار استفاده شود.

• از حبوبات (عدس، ماش، انواع لوبیاها و نخود) به میزان بیشتری در غذاها استفاده شود.

• مصرف میوه جات تازه را روزانه افزایش دهید.

• به مقدار زیاد از سبزیجات به ویژه سبزیجات رنگی مثل: فلفل دلمه ای، هویج، گوجه فرنگی، ریحان بنفش و... استفاده شود.

## توصیه های تغذیه ای در

# “هیپاتیت”



تهیه و تنظیم:

منیره نصیریان راد- 1400

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه گراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت: RH.PM1.N 6

• به عنوان میان وعده از مغزیجات (مغزگردو، پسته، بادام و فندق)، خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، پرهلو و...)، آبنمیه های طبیعی و خانگی و سایر میوه های فصل استفاده شود.

• اگر به هردلیلی از مواد مخدر استفاده می کنید، به علت آسیب به کبد مصرف آنرا به مرور کمتر و قطع کنید تا هرگونه بار اضافه و آسیب از روی کبد برداشته شود.

• حتی اگر تمایل و اشتها به غذا ندارید از لقمه های کوچک یا از یک قاشق غذا شروع کنید و به تدریج آنرا افزایش دهید. مهم است که وعده های غذایی حذف نشود و خوب خورده شوند.

• مبتلایان به هیپاتیت ممکن است گاهی دچار خارش پوست شوند که با خنک نگه داشتن خود و دوری از آفتاب می توانید خارش خود را کنترل کنید.

• خواب و استراحت کافی داشته باشید. در اواخر روز از منابع حاوی کافئین مانند: چای و قهوه و شکلات تلخ استفاده نکنید زیرا خوابتان را نامنظم می کند.

• چربی رژیم غذایی بهتر است کم مصرف شود؛ لذا از شیر و لبنیات کم چرب به ویژه ماست و پنیر کم چرب استفاده شود.

• در وعده های غذایی گوشت های کم چرب مصرف شود و همچنین گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر از گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) استفاده شود.

• پوست مرغ و ماهی هرگز مصرف نشود و حتی الامکان از ماهی های کم چرب برای مصرف استفاده شود.

• برای پخت و پز از روغن های مایع گیاهی مثل: روغن کانولا، روغن زیتون، روغن کنجد و... استفاده گردد.

• غذاهای پرچرب، سرخ شده، فست فود، غذاهای آماده و کنسروی، سوسیس و کالباس و غذاهای فرآوری شده به علت وجود روغن های مضر و مواد نگهدارنده مصرف نشوند.

• از مصرف کره، خامه، سرشیر، پنیر خامه ای، نان های روغنی و شیرینی خامه ای، سس مایونز، کله و پاچه، دنبه، چربی اجتناب شود.