

مجله اینترنتی برنا اندیشان

# کبد چرب چیست و چگونه درمان می شود؟

برنا اندیشان

## کبد چرب چیست و چگونه درمان می شود؟

شاید بخواهید بدانید که علت کبد چرب چیست و همچنین با درمان کبد چرب آشنا شوید و آگاه شوید علائم کبد چرب در زنان چیست ، در این قسمت از مجله علمی برنا اندیشان تصمیمی داریم تا مقاله ای جامع درباره کبد چرب بنویسم و با مواردی از جمله درمان فوری کبد چرب به همراه اطلاعاتی پیرامون کبد چرب گرید ۱ آشنا شویم. پس اگر به دنبال پاسخی جامع در خصوص این سوال هستید که برای کبد چرب چی بخوریم و آیا حالت تهوع از علائم کبد چرب است و همچنین بدانیم که خطرات کبد چرب چیست تا انتهای مقاله با برنا اندیشان همراه باشید.

### کبد چرب چیست و چگونه درمان می شود؟

بیماری کبد چرب به طور فزاینده ای در بسیاری از نقاط جهان شایع شده و حدود ۲۵ درصد از مردم را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد.

این بیماری با چاقی ، دیابت نوع ۲ و سایر اختلالات با مقاومت به انسولین مرتبط است.

علاوه بر این اگر به کبد چرب توجه نشود ممکن است به بیماری جدی کبد و سایر مشکلات سلامتی تبدیل شود.

### کبد چرب چیست؟

کبد چرب زمانی رخ می دهد که چربی بیش از حد در سلول های کبد تجمع می یابد. اگرچه داشتن مقدار کمی چربی در این سلول ها طبیعی است اما اگر بیش از ۵ درصد چربی آن کبد باشد کبد چرب تلقی می شود.

در حالی که نوشیدن بیش از حد الکل می تواند منجر به کبد چرب شود در بسیاری از موارد نقشی ندارد.

تعدادی از بیماری های کبد چرب تحت دسته وسیع بیماری کبد غیر الکلی (NAFLD) قرار می گیرد که شایع ترین بیماری کبدی در بزرگسالان و کودکان در کشورهای غربی است.

کبد چرب غیر الکلی (NAFL) مرحله اولیه و برگشت پذیر بیماری کبد است و متأسفانه اغلب تشخیص داده نمی شود. با گذشت زمان ، NAFL ممکن است منجر به یک بیماری جدی تر کبدی شود که به نام استئاتوهپاتیت غیر الکلی یا NASH شناخته می شود.

NASH شامل تجمع بیشتر چربی و التهاب است که به سلول های کبد آسیب می رساند. این می تواند منجر به فیروز یا بافت اسکار شود زیرا سلول های کبد بارها آسیب دیده و می میرند.

متأسفانه پیش بینی این که آیا کبد چرب به NASH پیشرفت می کند یا خیر ، خطر سیروز (زخم های شدید که عملکرد کبد را مختل می کند) و سرطان کبد را بسیار افزایش می دهد دشوار است.

NAFLD همچنین با افزایش خطر ابتلا به سایر بیماریها از جمله بیماریهای قلبی ، دیابت و بیماریهای کلیوی مرتبط است.

## علت کبد چرب چیست؟

عوامل متعددی ممکن است باعث ایجاد یا ایجاد کبد چرب شوند:

چاقی: چاقی شامل التهاب درجه پایین است که ممکن است ذخیره چربی کبد را تقویت کند. تخمین زده می شود که ۳۰ تا ۹۰ درصد از بزرگسالان چاق NAFLD دارند و به دلیل اپیدمی چاقی در کودکان ، این میزان در کودکان افزایش می یابد.

چربی بیش از حد شکم: افراد دارای وزن طبیعی ممکن است در صورت "چاقی احشایی" دچار کبد چرب شوند ، به این معنی که چربی زیادی را به دور کمر حمل می کنند.

مقاومت به انسولین: مقاومت به انسولین و سطوح بالای انسولین ذخیره چربی کبد را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک افزایش می دهد.

مصرف زیاد کربوهیدراتهای تصفیه شده: مصرف مکرر کربوهیدراتهای تصفیه شده باعث ذخیره چربی در کبد می شود به ویژه هنگامی که مقادیر زیادی توسط افراد دارای اضافه وزن یا مقاوم به انسولین مصرف می شود.

مصرف نوشیدنی های قندی: نوشیدنی های شیرین مانند قند و نوشابه های انرژی زا دارای مقدار زیادی فروکتوز هستند که نشان می دهد باعث تجمع چربی کبد در کودکان و بزرگسالان می شود.

اختلال در سلامت روده: تحقیقات اخیر نشان می دهد که عدم تعادل در باکتری های روده، مشکلات مربوط به عملکرد مانع روده ("روده نشت کننده") یا سایر مسائل مربوط به سلامت روده ممکن است به توسعه NAFLD کمک کند.

## علائم کبد چرب

علائم و نشانه های متعددی از کبد چرب وجود دارد اگرچه ممکن است همه آنها وجود نداشته باشد در واقع شما حتی نمی توانید متوجه شوید که کبد چرب دارید.

- خستگی و ضعف
- درد خفیف یا سنگینی در ناحیه راست یا مرکز شکم
- افزایش سطح آنزیم های کبدی از جمله AST و ALT
- افزایش سطح انسولین
- افزایش سطح تری گلیسیرید

در صورت پیشرفت کبد چرب به NASH، علائم زیر ممکن است ظاهر شود:

- از دست دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- درد متوسط تا شدید شکم

• زرد شدن چشم و پوست

## درمان کبد چرب

این مهم است که به طور منظم برای معاینات استاندارد و آزمایش خون به پزشک مراجعه کنید که می تواند کبد چرب را در مراحل اولیه و برگشت پذیر تشخیص دهد.

## برای کبد چرب چی بخوریم؟

برای از بین بردن کبد چرب چندین کار می توانید انجام دهید از جمله کاهش وزن و کاهش مصرف کربوهیدرات ها علاوه بر این ، برخی غذاها می توانند به کاهش چربی کبد کمک کنند.

در صورت اضافه وزن یا چاقی وزن خود را کاهش دهید و از پرخوری خودداری کنید. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید ، کاهش وزن یکی از بهترین راه ها برای معکوس کردن کبد چرب است.

در حقیقت نشان داده شده است که کاهش وزن باعث کاهش چربی کبد در بزرگسالان مبتلا به NAFLD می شود ، صرف نظر از این که آیا این کاهش وزن با ایجاد تغییر در رژیم غذایی به تنهایی یا در ترکیب با جراحی یا ورزش کاهش وزن به دست آمده است. در یک مطالعه سه ماهه بر روی بزرگسالان دارای اضافه وزن ، کاهش ۵۰۰ کالری دریافتی در روز منجر به کاهش ۸ درصدی وزن بدن به طور متوسط و کاهش قابل توجه نمره کبد چرب شد.

علاوه بر این به نظر می رسد که بهبود چربی کبد و حساسیت به انسولین ممکن است همچنان ادامه یابد حتی اگر مقداری از وزن دوباره به دست آید.

## مصرف کربوهیدراتها ، به ویژه کربوهیدراتهای تصفیه شده را کاهش دهید

به نظر می رسد منطقی ترین راه برای مقابله با کبد چرب ، کاهش چربی رژیم غذایی است.

با این حال ، محققان گزارش می دهند که تنها حدود ۱۶ درصد چربی کبد در افراد مبتلا به NAFLD از چربی غذایی ناشی می شود. بلکه بیشتر چربی کبد از اسیدهای چرب موجود در خون آنها ناشی می شود و حدود ۲۶ درصد چربی کبد در فرایندی به نام de novo lipogenesis (DNL) تشکیل می شود.

در طول DNL ، کربوهیدراتهای اضافی به چربی تبدیل می شوند. میزان بروز DNL با مصرف زیاد غذاها و نوشیدنی های سرشار از فروکتوز افزایش می یابد.

در یک مطالعه ، بزرگسالان چاق که رژیم غذایی پر کالری و کربوهیدرات تصفیه شده را به مدت سه هفته مصرف کردند به طور متوسط ۲۷ درصد چربی کبد را افزایش دادند هرچند وزن آنها فقط ۲ درصد افزایش یافت.

مطالعات نشان داده است که رژیم های غذایی کم کربوهیدرات تصفیه شده ممکن است به معکوس NAFLD کمک کند. اینها شامل رژیم های کم کربوهیدرات ، مدیترانه ای و شاخص گلیسمی پایین است.

در یک مطالعه ، چربی کبد و مقاومت به انسولین با رژیم غذایی مدیترانه ای به میزان قابل توجهی بیشتر از رژیم غذایی کم چرب و دارای کربوهیدرات بالا کاهش یافت ، اگرچه کاهش وزن در هر دو رژیم مشابه بود.

اگرچه رژیم های مدیترانه ای و رژیم های بسیار کم کربوهیدرات به تنهایی چربی کبد را کاهش می دهند اما یک مطالعه که آنها را ترکیب کرد نتایج بسیار چشمگیری را نشان داد.

در این مطالعه ۱۴ مرد چاق مبتلا به NAFLD رژیم کتوژنیک مدیترانه ای را دنبال کردند. پس از ۱۲ هفته ، ۱۳ نفر از مردان کاهش چربی کبد را تجربه کردند از جمله سه نفر که به طور کامل کبد چرب را برطرف کردند.

**غذاهایی را که باعث از بین رفتن چربی کبد می شوند در نظر بگیرید**

علاوه بر کاهش مصرف کربوهیدرات و اجتناب از دریافت کالری اضافی ، غذاها و نوشیدنی های خاصی وجود دارد که ممکن است برای کبد چرب مفید باشد:

چربی های غیراشباع تک: تحقیقات نشان می دهد که خوردن غذاهای سرشار از اسیدهای چرب تک اشباع نشده مانند روغن زیتون ، آووکادو و آجیل ممکن است باعث کاهش چربی کبد شود.

پروتئین وی: پروتئین آب پنیر چربی کبد را تا ۲۰ درصد در زنان چاق کاهش می دهد. علاوه بر این ، ممکن است به کاهش سطح آنزیم های کبدی کمک کند و مزایای دیگری را در افراد مبتلا به بیماری کبدی پیشرفته ارائه دهد.

چای سبز: یک مطالعه نشان داد که آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز به نام کاتچین به کاهش چربی کبد و التهاب در افراد مبتلا به NAFLD کمک می کند.

فیبر محلول: برخی تحقیقات نشان می دهد که مصرف روزانه ۱۰-۱۴ گرم فیبر محلول ممکن است به کاهش چربی کبد ، کاهش سطح آنزیم های کبدی و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند.

### ورزش هایی که می توانند به کاهش چربی کبد کمک کنند

فعالیت بدنی می تواند راهی موثر برای کاهش چربی کبد باشد. مطالعات نشان داده است که تمرینات مقاومتی یا تمرینات مقاومتی چند بار در هفته می تواند میزان چربی ذخیره شده در سلولهای کبدی را بدون توجه به کاهش وزن به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

در یک مطالعه چهار هفته ای ، ۱۸ فرد چاق مبتلا به NAFLD که به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه پنج روز در هفته ورزش کردند ، ۱۰٪ کاهش چربی کبد را تجربه کردند ، حتی اگر وزن بدن آنها ثابت بود.

همچنین نشان داده شده است که تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) برای کاهش چربی کبد مفید است.

در مطالعه ای روی ۲۸ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ ، انجام HIIT به مدت ۱۲ هفته منجر به کاهش چشمگیر ۳۹٪ چربی کبد شد.

با این حال ، حتی ورزش با شدت کمتر می تواند در هدف قرار دادن چربی کبد موثر باشد. بر اساس یک مطالعه بزرگ ایتالیایی ، به نظر می رسد که میزان ورزش شما از همه مهمتر است.

در آن مطالعه ، ۲۲ دیابتی که دو بار در هفته به مدت ۱۲ ماه ورزش کردند ، کاهش چربی کبد و چربی شکم را بدون در نظر گرفتن اینکه آیا شدت ورزش آنها کم تا متوسط یا متوسط تا زیاد در نظر گرفته شد کاهش دادند.

از آنجا که ورزش منظم برای کاهش چربی کبد مهم است ، انتخاب کاری که دوست دارید انجام دهید و می توانید به آن پایبند باشید بهترین استراتژی شما است.

### مکمل هایی که ممکن است کبد چرب را بهبود بخشد

نتایج چندین مطالعه نشان می دهد که ویتامین ها ، گیاهان دارویی و مکمل های دیگر ممکن است به کاهش چربی کبد و کاهش خطر پیشرفت بیماری کبدی کمک کنند.

با این حال در اکثر موارد کارشناسان می گویند که تحقیقات بیشتری برای تأیید این مورد لازم است.

علاوه بر این ، مهم است که قبل از مصرف هرگونه مکمل با پزشک خود صحبت کنید، به ویژه اگر از دارو استفاده می کنید.

### خار شیر

خار شیر یا سیلیمارین گیاهی است که به دلیل اثرات محافظتی کبد شناخته شده است.



برخی مطالعات نشان داده اند که خار شیر به تنهایی یا همراه با ویتامین E ممکن است به کاهش مقاومت به انسولین ، التهاب و آسیب کبدی در افراد مبتلا به NAFLD کمک کند.

در یک مطالعه ۹۰ روزه بر روی افراد مبتلا به کبد چرب ، گروهی که مکمل سیلیمارین ویتامین E مصرف کردند و رژیم غذایی کم کالری را دنبال کردند نسبت به گروهی که رژیم غذایی را بدون مصرف مکمل رعایت کردند ، دو برابر کاهش اندازه کبد را تجربه کردند.

دوزهای عصاره خار شیر استفاده شده در این مطالعات ۲۵۰-۳۷۶ میلی گرم در روز بود. با این حال اگرچه کارشناسان معتقدند که خار شیر نشان دهنده استفاده از آن در NAFLD است آنها احساس می کنند که برای تأیید اثربخشی آن برای استفاده کوتاه مدت و بلند مدت مطالعات بیشتری لازم است.

## بربرین

بربرین یک ترکیب گیاهی است که نشان می دهد سطح قند خون ، انسولین و کلسترول را به همراه سایر نشانگرهای سلامتی به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. چندین مطالعه همچنین نشان می دهد که ممکن است برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد.

در یک مطالعه ۱۶ هفته ای ، ۱۸۴ فرد مبتلا به NAFLD میزان کالری دریافتی خود را کاهش داده و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کردند. یک گروه بربرین ، یکی داروی حساس به انسولین و گروه دیگر هیچ مکمل یا دارویی مصرف نکردند.

کسانی که ۵۰۰ میلی گرم بربرین ، سه بار در روز در وعده های غذایی مصرف می کردند ، ۵۲ درصد کاهش چربی کبد و بهبود حساسیت به انسولین و سایر نشانگرهای سلامتی را نسبت به گروه های دیگر تجربه کردند.

محققان می گویند با وجود این نتایج دلگرم کننده ، مطالعات بیشتری برای تأیید اثر بربرین برای NAFLD مورد نیاز است.

### اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ دارای مزایای زیادی برای سلامتی هستند. امگا ۳ زنجیره ای بلند EPA و DHA در ماهی های چرب مانند ماهی آزاد ، ساردین ، شاه ماهی و ماهی خال مخالی یافت می شود.

چندین مطالعه نشان داده است که مصرف امگا ۳ ممکن است سلامت کبد را در بزرگسالان و کودکان مبتلا به کبد چرب بهبود بخشد.

در یک مطالعه کنترل شده بر روی ۵۱ کودک دارای اضافه وزن مبتلا به NAFLD ، گروهی که از DHA استفاده کردند ۵۳ درصد چربی کبد را کاهش دادند در حالی که در گروه دارونما ۲۲ درصد بود. گروه DHA همچنین چربی و چربی شکمی بیشتری در اطراف قلب از دست داده است.

علاوه بر این ، در یک مطالعه روی ۴۰ فرد بزرگسال مبتلا به کبد چرب ، ۵۰ درصد از افرادی که علاوه بر ایجاد رژیم غذایی از روغن ماهی استفاده کردند ، کاهش چربی کبد را تجربه کردند ، در حالی که ۳۳ درصد از آنها تجزیه کامل کبد چرب را تجربه کردند.

دوز اسیدهای چرب امگا ۳ مورد استفاده در این مطالعات در کودکان ۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم در روز و در بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم در روز بود.

اگرچه در تمام مطالعات بالا از روغن ماهی استفاده شده است اما با مصرف ماهی های سرشار از چربی امگا ۳ در هفته می توانید از مزایای یکسانی برخوردار شوید.

نکته مهم این است که این مطالعات نشان می دهد که برخی مکمل ها به نظر می رسد اثرات تغییر شیوه زندگی را افزایش می دهند. مصرف آنها بدون رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش منظم احتمالاً تأثیر کمی بر چربی کبد خواهد داشت.

## سخن پایانی

کبد چرب می تواند منجر به تعدادی از مشکلات سلامتی شود. خوشبختانه اگر در مراحل اولیه بررسی شود می توان آن را معکوس کرد.

پیروی از رژیم غذایی سالم ، افزایش فعالیت بدنی و شاید مصرف مکمل ها می تواند چربی اضافی کبد را کاهش داده و خطر پیشرفت آن را به بیماری جدی کبد کاهش دهد.