

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به سیروز کبدی لازم است رعایت نمایند:

- ✓ بیمارانی که دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند بهتر است در مواقعی از روز که حالت تهوع ندارند بیشتر مواد غذایی خود را مصرف نمایند.
- ✓ به دلیل بی اشتها، در این بیماران مواد غذایی به نحوی تهیه شوند که از نظر ظاهری و طعم تحریک کننده اشتها باشند. همچنین بهتر است غذاهای مورد علاقه بیمار برای او تهیه شود.
- ✓ حداکثر نمک مصرفی روزانه یک ششم قاشق چای خوری می باشد.
- ✓ به دلیل کم نمک بودن رژیم غذایی لازم است از آبلیمو، گوجه فرنگی و غیره در جهت افزایش طعم غذا استفاده نماییم.
- ✓ ماست مصرفی از نوع پروبیوتیک باشد.
- ✓ مصرف مایعات در این بیماران بر مبنای تشنگی بیمار می باشد. بیماران در مواقعی که تشنه هستند می توانند به میزانی که تشنگی برطرف شود از مایعات استفاده نمایند.
- ✓ رژیم غذایی باید کم نمک باشد.
- ✓ غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ✓ از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای پرچرب پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.
- ✓ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، دل و قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در صورت بالا بودن غلظت کلسترول خون، حداکثر در هفته یک تا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.
- ✓ روغن مصرفی حتماً از نوع روغن مایع و به ویژه روغن کلزا باشد.
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آبمیوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید. مصرف این مواد غذایی فقط در حدی باشد که در رژیم غذایی شما گنجانده شده است.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان رحیمی