

رویکردهای تغذیه‌ای در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی

مؤلفین:

مهران رحیم‌لو

دانشجوی دکترای علوم تغذیه و رژیم درمانی
دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

مهرناز مرزبان‌پور

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی
دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

با نظارت:

دکتر پژمان علوی‌نژاد

فوق تخصص گوارش

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

سرشناسه: مرواریدی، مهرناز، ۱۳۷۰ -

عنوان و نام پدیدآور: رویکردهای تغذیه‌ای در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی / نویسندگان مهرناز مرواریدی، مهران رحیم‌لو؛ با نظارت پژمان علوی نژاد.

مشخصات نشر: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۲۳-۲۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کبد چرب

موضوع: Fatty Liver

موضوع: کبد چرب - تاثیر تغذیه

موضوع: Fatty Liver - Nutritional aspects

موضوع: کبد چرب - ورزش درمانی

موضوع: Exercise therapy - Fatty liver

شناسه افزوده: رحیم‌لو، مهران، ۱۳۷۰ -

شناسه افزوده: علوی نژاد، پژمان، ۱۳۷۰ -

رده بندی کنگره: ۶۱۳۹۷ ۴۰۴ R۵۸۱.۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۸۰۳۱

کتاب با عنوان رویکردهای تغذیه‌ای در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی در جلسه کمیته تالیف و ترجمه معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز مورخ ۹۷/۳/۲۱ و به نظر داوران جهت چاپ مطابق با بند ۳ ماده ۷ آیین نامه چاپ و انتشارات دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز: رد تأیید قرار گرفت.

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه

خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵

دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

نشانه های اینترنتی: www.olfo.ir

www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی:

olomofonon.pezeshki@gmail.com



نام کتاب: رویکردهای تغذیه‌ای در درمان بیماری

کبد چرب غیرالکلی

تألیف: دکتر پژمان علوی نژاد، مهرناز مرواریدی،

مهران رحیم‌لو

طراح جلد و صفحه آرا: رزا مرواریدی

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰۰ جلد

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

با سپاس بیکران از پروردگار یکتا که به ما فرصتی عطا نمود، تا نقشی هر چند کوچک در خدمت به پویندگان راه دانش این مرز و بوم ایفا نماییم. امروزه با توجه به صنعتی شدن جوامع، اپیدمیولوژی بیماری‌ها نیز تغییر یافته است، به گونه ای که در گذشته درمان بیماری‌های عفونی و شیوع آن به عنوان یک چالش در علم پزشکی محسوب می‌شد اما در عصر حاضر، با تغییر چهره جوامع و پیشرفت تکنولوژی بیماری‌های مزمن و درمان آن‌ها یکی از مهم‌ترین جنبه‌های علوم بهداشتی و پزشکی را در بر گرفته است.

بیماری کبد چرب غریب نیست از جمله بیماری‌های مزمن کبدی است که در چند دهه اخیر، شیوع چشمگیری در جوامع توسعه یافته و در حال توسعه داشته است. سیر پیشرفت بیماری از ابتدا تا انتها نشان می‌دهد به اندکی راهکارهای مرتبط با سبک زندگی سالم می‌تواند در همان مراحل اولیه از پیشرفت بیماری جلوگیری کند و خطر ابتلا به سیروز و سرطان کبد را تا حدود زیادی کاهش دهد. با توجه به پیشرفت سریع علم و نیاز جوامع به روزرسانی آگاهی و دانش بر آن شدیم کتابی با هدف افزایش آگاهی و دانش تغذیه به عنوان یکی از اصول سبک زندگی سالم، در مورد بیماری کبد چرب غیرالکلی تالیف و گردآوری کنیم. کتاب حاضر با کمک دستاوردهای صدها مقاله، ترجمه و گردآوری آنها تهیه شده است و به‌عنوان کتابی که تمامی تلاش خود را در ارائه مطالب جدید و کاربردی در این زمینه به انجام رسانیده‌ایم امید است که تلاش ما مورد قبول خدمتگزاران این عرصه واقع گردد.

در پایان وظیفه خود می‌دانم که از راهنمایی و حمایت استاد گرامی دکتر رحمان نوری نژاد، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، و همچنین زحمات فراوان جناب آقایان مهران رحیملو، دانشجوی دکتری علوم تغذیه و رژیم درمانی، تشکر و قدردانی نمایم.

مهرناز مرواریدی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی

دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۵

مقدمه

فصل اول: بیماری کبد چرب غیر الکلی

۱۸

مقدمه

۱۸

واژه شناسی

۱۹

هیستوپاتولوژی کبد چرب غیر الکلی

۲۰

طبقه بندی از منظر د، ج و مرحله بیماری

۲۱

اپیدمیولوژی

۲۲

پاتوژنز بیماری کبد چرب غیر الکلی

۲۴

هموستاز طبیعی انرژی

۲۵

مکانیسم‌های که توسط مسیرهای متابولیک در بافت چربی و کبد تنظیم می‌شوند

۲۶

هورمون‌ها

۲۷

آدیپوکین‌ها

۲۸

مقاومت به انسولین و اثر آن بر هموستاز انرژی

۲۹

مقاومت به انسولین و پاتوژنز استئاتوزیس کبدی

۳۱

پاتوژنز استئاتوهپاتیت

۳۱

نقش استرس اکسیداتیو

۳۲

مکانیسم‌های التهابی

۳۲

نقش سیستم ایمنی ذاتی

۳۲

نقش فلور میکروبی روده

۳۳

پیشرفت NASH به سیروز کبدی

۳۳

علائم بالینی کبد چرب غیر الکلی

۳۴

نشانه ها و علائم اصلی

۳۴

سایر شرایط بالینی مرتبط با بیماری کبد چرب غیر الکلی

۳۴

مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی

۳۵

اختلالات خواب

۳۵	بیماری‌های روانی
۳۵	سندرم خستگی مزمن و درد
۳۶	اختلالات در سیستم انعقادی
۳۶	اختلالات آزمایشگاهی
۳۷	رویکردهای تشخیصی در کبد چرب غیرالکلی
۳۷	روش‌های غیر تهاجمی تشخیص NAFLD
۳۷	نقش بیوپسی کبد در تشخیص NAFLD
۳۸	درمان کبد چرب غیرالکلی
۳۸	کنترل وزن
۳۸	درمان دارویی NASH
۳۹	حساس کننده‌ها به انسولین
۳۹	عوامل کاهنده لیپید
۴۰	اورسودئوکسی کولات
۴۰	تورین
۴۰	بتائین
۴۰	پنتوکسیفیلین

فصل دوم: متابولیسم کبدی (تنظیم مولکولی و بیوشیمی)

۴۸	مقدمه
۴۸	نقش کبد در متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۵۰	نقش کبد در متابولیسم چربی‌ها
۵۳	نقش کبد در متابولیسم پروتئین‌ها
۵۴	سایر وظایف کبد در متابولیسم مواد مغذی

فصل سوم: تنظیم دریافت انرژی و درشت مغذی‌ها در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی

۵۸	مقدمه
۵۹	محدودیت دریافت درشت مغذی‌ها

فصل چهارم: نقش ریزمغذی‌ها در کبد چرب غیرالکلی

۶۸	مقدمه
۶۸	ویتامین‌ها

۶۸	ویتامین E
۷۰	ویتامین D
۷۲	ویتامین A
۷۳	گروه ویتامین B
۷۴	ویتامین C
۷۴	ویتامین K
۷۵	مواد معدنی
۷۵	مس
۷۵	سلنیوم
۷۶	آهن

فصل پنجم: درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی

۸۲	مقدمه
۸۳	اصلاح شیوه زندگی جهت کاهش وزن
۸۴	مداخلات رژیمی
۸۸	فعالیت بدنی
۸۹	ورزش
۹۰	رژیم و ورزش
۹۱	درمان دارویی جهت کاهش وزن
۹۱	جراحی باریاتریک جهت کاهش وزن
۹۵	روش‌های آندوسکوپی جهت کاهش وزن

فصل ششم: نقش رژیم‌های گوناگون در بیماری کبد چرب غیر الکلی

۱۰۰	مقدمه
۱۰۰	رژیم‌های با کالری پایین
۱۰۰	رژیم‌های کم چرب
۱۰۱	رژیم‌های کم کربوهیدرات
۱۰۱	رژیم‌های با کالری بسیار پایین
۱۰۱	رژیم مدیترانه‌ای
۱۰۳	ماهی و مواد غذایی دریایی

- ۱۰۴ روغن زیتون
- ۱۰۵ میوه ها و سبزیجات
- ۱۰۶ غلات کامل
- ۱۰۷ گوشت قرمز و فراوری شده

فصل هفتم: مکملیاری در بیماری کبد چرب غیر الکلی

- ۱۱۴ مقدمه
- ۱۱۴ عوامل آنتی اکسیدان مانند ویتامین E و C
- ۱۱۵ رزوراترول
- ۱۱۷ ویتامین D
- ۱۱۸ اسیدهای چرب امگا ۳
- ۱۲۰ عصاره خار شتر
- ۱۲۱ پروبیوتیک
- ۱۲۴ عصاره چای سبز
- ۱۲۴ کورکومین (Curcumin)
- ۱۲۵ سایر مکمل ها و داروهای گیاهی

فصل هشتم: مراقبت های تغذیه ای در کودکان مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

- ۱۳۴ مقدمه
- ۱۳۴ مدیریت کبد چرب کودکان

فصل نهم: نقش آنتی اکسیدان ها در بیماری کبد چرب غیر الکلی

- ۱۴۰ ارتباط بین استرس اکسیداتیو، تولید رادیکال های آزاد و کبد چرب غیر الکلی
- ۱۴۱ اختلال عملکرد میتوکندری، استرس اکسیداتیو و استئاتوز کبدی
- ۱۴۴ سیستم دفاع آنتی اکسیدانی و کبد چرب غیر الکلی
- ۱۴۵ پلی فنول ها
- ۱۴۶ کاروتنوئید ها
- ۱۴۶ لیکوپن

فصل دهم: رویکردهای نوین تغذیه ای در درمان کبد چرب غیر الکلی

- ۱۵۲ مقدمه
- ۱۵۲ سیر

۱۵۶	روغن زیتون
۱۵۸	نقش Oleuropein در پاتوژنز ، پیشگیری و درمان کبد چرب غیرالکلی
۱۵۹	Dioscin
۱۶۱	مکانیسم مولکولی اثر Dioscin در تعدیل استرس اکسیداتیو
۱۶۳	کارنوزین
۱۶۳	قهوه سبز
۱۶۶	ملاتونین
۱۶۸	اثر ملاتونین بر مسیر آپوپتوز کبدی
۱۶۸	محدودیت های تجویز ملاتونین
۱۷۵	واژه نامه

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های حیاتی بدن است و حفظ و سلامت آن نقش ویژه‌ای در سبک زندگی سالم دارد. امروزه با توجه به صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی افراد، شیوع بیماری‌های مزمن کبدی از جمله کبد چرب غیرالکلی رو به افزایش است. یکی از مهم‌ترین راهکارها در پیشگیری و درمان این بیماری ارائه توصیه‌های مربوط به سبک زندگی سالم است که می‌تواند در مراحل اولیه از پیشرفت بیماری ممانعت به عمل آورد. کتاب حاضر با هدف افزایش دانش تغذیه‌ای، فعالان عرصه پزشکی، تغذیه و پرستاری تهیه شده تا بتواند راهنمای کاربردی در اعتدای تغذیه سالم در این گروه بیماران باشد.

مطالب گردآوری شده در کتب شامل آشنایی با بیماری کبد چرب غیرالکلی (پاتولوژی، اپیدمیولوژی، علائم بالینی، تشخیص، درمان)، متابولیسم کبدی، تنظیم دریافت انرژی و درشت‌مغذی‌ها در بیماران، نقش رژیم‌های در بیماری، درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی با تمرکز بر سبک زندگی سالم، نقش رژیم‌های گوناگون در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی، مکملیاری در بیماری کبد چرب غیرالکلی، مراقبت‌های تغذیه‌ای در کودکان مبتلا به بیماری، نقش آنتی‌اکسیدان‌ها در پاتوژنز و درمان بیماری و رویکردهای نوین تغذیه‌ای در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی است.

با توجه با این که تاکنون مجموعه‌ای کامل در ارتباط با نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی وجود نداشته، امید است کتاب حاضر با هدف درج بی‌ری با تمرکز بر نقش تغذیه در آن به هدف خود نائل آید.

دکتر پژمان علوی نژاد

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز