



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

### هپاتیت مزمن چیست؟

هپاتیت مزمن نوعی التهاب کبد است که دست کم ۶ ماه به درازا می‌کشد و عامل آن ویروسهایی از قبیل هپاتیت ب یا سی، الکل، کبد چرب، هپاتیت خودایمنی و برخی داروهای خاص هستند که به سلولهای کبد آسیب می‌رسانند.

کسانی که دارای هپاتیت مزمن هستند ممکن است به مرور زمان نشانه‌های این بیماری را از خود بروز دهند. کوفتگی یا احساس خستگی که با استراحت هم برطرف نمی‌شود، از معمول‌ترین نشانه‌های هپاتیت مزمن هستند. بسیاری از کسانی که این بیماری را دارند اشتهايشان را از دست می‌دهند یا دچار ناراحتی معده می‌شوند. کسانی که هپاتیت دارند ممکن است تب، اسهال و درد مفاصل‌ها را نیز تجربه کنند.

برخی از افرادی که هپاتیت مزمن دارند ممکن است به سیروز یا تشمع کبدی مبتلا شوند. مواد غذایی مورد نیاز شما ممکن است بسته به کارکرد کبدتان تغییر کند. اگر سیروز دارید، در مورد رژیم غذایی‌تان با مراقبتگر بهداشتی یا یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

### آیا به رژیم غذایی خاصی نیاز دارم؟

نه. شما می‌توانید نیازهای غذایی‌تان را با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی متعادل و متنوع برآورده کنید. برای برنامه ریزی و عده‌های غذایی‌تان از توصیه‌های ذکر شده در *تغذیه سالم با راهنمای غذایی کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide)* استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تندرست بمانید.

برای مطالعه‌ی بیشتر راهنمای غذایی کانادا این پیوند اینترنتی را ببینید: <https://food-guide.canada.ca/en/>

اگر مطمئن نیستید که شیوه‌ی تغذیه‌ی کنونی‌تان شیوه‌ی سالمی است، با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

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

اگر از شدت خستگی نتوانید غذا تهیه کنید یا حالتان خوب نباشد، ممکن است اشتهایی به خوردن نداشته باشید. سعی کنید خوراکی‌های مختصر و آسان‌پختی از قبیل موارد زیر را در دسترس داشته باشید:

- نان سبوس‌دار (غلات کامل)، نان هندی، بیگل، یا کراکر همراه با کره‌ی مغزدارانه‌ها و تخم‌های گیاهی
  - سبزی همراه با هموس یا سسهای که با ماست درست شده‌اند
  - میوه تازه یا کمپوت همراه با ماست یا توفوی نرم
  - کنسرو ماهی همراه با کراکر غلات کامل یا نان تُست
  - سبزیجات (غلات) داغ همراه با مغزدارانه‌ها و تخم‌های گیاهی خوراکی یا آجیل
  - کنسرو لوبیای کم نمک یا سوپ عدس با کراکر غلات کامل
- هر گاه انرژی کافی برای آشپزی دارید، بیش از اندازه‌ی نیازتان غذا بپزید. غذای مانده را در فریزر بگذارید و در وعده‌های غذایی دیگر مصرف کنید.

اگر نشانه‌های بیماری‌تان بدتر شوند یا برطرف نشوند، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### چه مقدار پروتئین نیاز دارم؟

بسیاری از کسانی که بیماری هپاتیت دارند به همان مقدار پروتئین نیاز دارند که در راهنمای غذایی کانادا توصیه شده است. در هر وعده، غذاهای پروتئین دار مصرف کنید:

- روزانه ۲ تا ۳ سروینگ از گروه گوشت و جایگزین‌های آن مانند گوشت قرمز بی‌چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، بقولات (لوبیا و عدس)، تفو، مغزدارانه‌ها و آجیل.
- روزانه ۲ تا ۳ سروینگ از گروه غذایی شیر و جایگزین‌های آن مانند شیر، نوشیدنی‌های سویای غنی شده و ماست

### اگر وزن از دست بدهم چطور؟

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

نمونه‌هایی از غذاهای پرکالری برای گنجاندن در وعده‌های اصلی یا میان وعده‌های غذایی اینها هستند:

• مغز دانه‌ها و تخم‌های گیاهی و کره‌ی آنها

• شیر کامل ۲٪ یا ۳/۲۵٪، پنیر و ماست پر چربی

• اسموتی ماست و نوشابه‌های جایگزین غذا

• ماهی، مرغ، توفو، بقولات، گوشت قرمز بی‌چربی و تخم مرغ

• آووکادو

• روغن زیتون یا کانولا، و مارگارین غیر هیدروژنه (برای مصرف در آشپزی، سس سالاد، یا مالیدن روی نان)

مصرف شیرینی، چپیس، دونات و نوشابه‌های گازدار، قهوه و چای مخصوص شیرین شده، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ورزشی را محدود کنید. این‌گونه مواد غذایی به شما انرژی می‌دهند اما عناصر غذایی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین نمی‌کنند.

### اگر اضافه وزن داشته باشم چطور؟

تغذیه‌ی سالم و فعالیت داشتن می‌تواند سلامت کلی شما را در هر وزنی بهبود بخشد. دستیابی به وزن سالم و حفظ آن می‌تواند به سالم نگاه داشتن کبدتان کمک کند و از بیماری‌های مزمنی مانند دیابت پیشگیری کند. اگر نگران وزن‌تان هستید و مایل به مشورت در باره‌ی تغذیه‌ی سالم یا فعالیت بدنی هستید، با شماره 8-1-1 تماس بگیرید و برای صحبت با یک کارشناس رسمی تغذیه یا کارشناس صلاحیت‌دار تمرین‌های ورزشی درخواست کنید.

### آیا نیاز دارم که مکمل‌های 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 نمی‌خورید، یا استفراغ یا اسهال دارید، ممکن است به مولتی ویتامین/مواد معدنی نیاز داشته باشید. هیچ ویتامین یا ماده معدنی را در مقدار زیاد مصرف نکنید، به ویژه آهن، مس، منگنز، نیاسین و ویتامین آ، مگر اینکه مراقبت‌گر بهداشتی آن مقدار را تجویز کرده باشد. مقدار بالای برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند مسموم کننده باشد. قبل از مصرف هر گونه قرص، مکمل‌های دارویی یا فرآورده‌های دارویی گیاهی با مراقبت‌گر بهداشتی خود صحبت کنید.

### آیا نوشیدن الکل بی خطر است؟

نه. الکل می‌تواند به کبد شما آسیب برساند و دشواری‌های ناشی از هیپاتیت را بدتر کند. برای حفظ سلامتی‌تان، از مصرف الکل بپرهیزید. اگر برای محدود کردن مصرف یا ترک الکل نیاز به حمایت دارید، با مراقبت‌گر بهداشتی خود صحبت کنید یا برای آگاهی بیشتر با شماره 8-1-1 تماس بگیرید.

### فعالیت‌های بدنی چطور؟

فعالیت بدنی می‌تواند اشتها را افزایش دهد، فشار روانی را کاهش دهد، افسردگی را کم کند، و به شما کمک کند که وزن بدنتان را در اندازه‌ی مناسب برای سلامتی نگاه دارید. اگر به مدتی طولانی غیر فعال بوده‌اید، فعالیت خود را به آرامی افزایش دهید.

مشارکت در فعالیت بدنی برای بیشتر مردم بی خطر است. اگر عوارض پزشکی یا آسیب‌دیدگی‌های دیگری دارید، قبل از شروع به فعالیت‌های بدنی با مراقبت‌گر بهداشتی خود یا یک کارشناس صلاحیت‌دار تمرین‌های ورزشی صحبت کنید.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در مورد مواد مغذی، گزینه‌های غذایی و فعالیت بدنی، با شماره 8-1-1 تماس بگیرید تا با یک کارشناس رسمی تغذیه یا کارشناس صلاحیت‌دار تمرین‌های ورزشی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر این پرونده‌های آگاهی رسانی را ببینید:

• [HealthLinkBC File #40a](#) عفونت ویروس هیپاتیت سی

• [HealthLinkBC File #40b](#) خوب زیستن همراه با

[عفونت ویروس هیپاتیت سی](#)

• [HealthLinkBC File #40d](#) خوب زیستن همراه با

[عفونت ویروس هیپاتیت ب](#)

• برای آگاهی بیشتر در باره هیپاتیت سی، از وبسایت بنیاد کبد کانادا (Canadian Liver Foundation) دیدن کنید:

[www.liver.ca](http://www.liver.ca)، یا با شماره رایگان 1-800-563-5483

تماس بگیرید

برای آگاهی و حمایت در باره‌ی اعتیاد به مواد، از وبسایت حمایت از بهداشت روان و مصرف مواد اعتیادآور در بی‌سی

دیدن کنید:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 7-1-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.