

# 查出脂肪肝 不吃药也能逆转

■指导专家:福建医科大学附属第一医院肝病中心主管护师 林燕

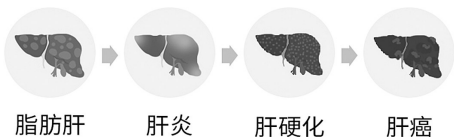
□本报记者 刘伟芳 漫画 钊铭

《中国脂肪肝治疗指南(科普版)》显示,我国成人脂肪肝患病率已达到12.5%~35.4%,平均每3个人中就有1人患脂肪肝。

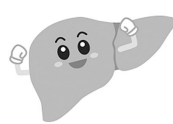
查出脂肪肝到底该吃什么?怎么运动?

## 从脂肪肝到肝癌仅四步

体检查出脂肪肝,多数人认为没什么症状,不用认真治疗。很多人不知道的是,从脂肪肝到肝癌仅仅需要四步:



如果得了脂肪肝就拼命节食,一旦变成“瘦子的脂肪肝”,反而更难治。



在专业人员引导下实施科学饮食、适量运动,单纯性的脂肪肝逆转的可能性还是很大的。

## 饮食篇

总体原则:控制总热能,供给平衡膳食,食物品种多样化,控制脂肪摄入,每餐只吃七八分饱。

### 主食类

#### ①少吃精制米面

特别是白米饭、白粥、粉、面等“白色的主食”比例要降低,否则其中的淀粉容易在肝脏内转化为脂肪。



#### ②多吃全谷杂粮



如燕麦、藜麦、糙米、小米等。

### 蛋白质类

在肾功能无重大损伤的前提下,每日蛋白质供给量为:1.5g/kg(体重)左右  
例如:



其中一半为优质蛋白,从日常饮食鱼、肉、蛋奶中获取。

#### ①适量吃低脂高蛋白肉类:

脱脂/低脂牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆制品等。

#### ②少吃高脂肪高胆固醇食物:

●高胆固醇食物:动物内脏、脑髓、鱼卵、动物皮、肥肉等。

●高脂肪食物:肥肉、五花肉、肥牛、肥羊、鸡皮等。

### 蔬果类

每天摄入300~500克蔬菜(推荐芹菜、西红柿、生菜、胡萝卜、玉米、豆类);

每天摄入200~350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。



### 油脂类



通常计量为20~30克/天,非素食者应少选动物油,多采用植物油,如橄榄油、亚麻籽油、大豆油、花生油等。

### 饮品类



#### ①禁酒



②不食用精制糖类、蜂蜜及各种果汁果酱等甜食甜品。



③每天饮水量为1500~1700ml,饮料可选淡茶或纯咖啡。

### 烹调方式

采用蒸、煮、烩、炖、熬、焖等方式,忌油炸、煎炒的方法,限制摄入腌制、烘烤、烟熏、酱卤等加工肉制品。



少食辛辣食物以及汤类,每日食盐6克以下(高血压患者5克以内)。

### 改变进餐顺序



汤



蔬菜



肉



粗杂粮

控制进餐速度,早餐15~20分钟,中晚餐30分钟。

## 运动篇



通过运动逐渐消除机体内多余的脂肪,减轻体重,防止、消除脂肪肝和肥胖。建议在专业人员指导下运动。

### 适宜的运动方式



慢跑



慢速步行(70~90步/分钟)



中快速步行(115~125步/分钟)



骑自行车



爬山



打羽毛球



健美操



上下楼梯



游泳



广播体操



跳绳



太极拳

### 运动强度和频度

强度



每次20~60分钟,也可根据自身感觉来掌握,即微微出汗,但不是大汗淋漓。

运动中将心率控制于(170-年龄)次/分

频度



3~7次/周,具体视运动量而定,在初始阶段运动强度和频度可以稍小,再逐渐加大。

### 运动提醒

1.运动前应有5~10分钟的准备活动,运动后至少5分钟的整理活动。



2.若出现血糖波动较大、疲劳感明显且难以恢复等情况,则应立即减小运动强度或停止运动。

中重度脂肪肝患者,应该根据自身个体情况,在专业医生指导下有针对性地减脂减重。

