

السمنة والكبد الدهني

كل كيلوغرام تفقده يفيد كبدك

Overweight, obesity and fatty liver (MASLD)



● الهدف

فقدان 5% من الوزن يقلل دهون الكبد، وفقدان 7-10% يخفف الالتهاب، وأكثر من 10% قد يحسن التليف **مُثبت** المعدل الآمن: نصف إلى كيلوغرام واحد أسبوعيًا.

● طريقة الطبق (للغداء والعشاء)

- نصف الطبق خضار (سلطة، خضار مطبوخة)، وربع بروتين (سمك، دجاج، بقوليات، بيض)، وربع نشويات (أرز بحجم قبضة اليد، أو خبز أسمر) **مُثبت**
- استخدم طبقًا أصغر، ولا تأكل من الصحن المشترك مباشرة في المناسبات **قد يفيد**
- اطبخ بملعقة زيت زيتون بدلًا من السمن البلدي، واشو أو اسلق بدل القلي.

● المشروبات والسكريات

- أوقف المشروبات الغازية والعصائر المحلاة ومشروبات الطاقة؛ سكر الفركتوز يزيد تكوّن الدهون في الكبد **مُثبت**
- الكرك والشاي: قلل السكر تدريجيًا حتى يصبح بدون سكر، واستخدم حليبًا قليل الدسم بدل الحليب المكثف المحلى أو الحليب المبخر كامل الدسم.
- التمر: ثلاث تمرات يوميًا كحد أقصى، ضمن حصة الفاكهة.
- شرب كوبين إلى ثلاثة من القهوة غير المحلاة يوميًا يرتبط بانخفاض تليف الكبد **مُثبت**
- امتنع عن الكحول تمامًا **مُثبت**

● النشاط والعادات

- 150-300 دقيقة أسبوعيًا من المشي السريع أو نشاط مماثل، مع تمارين القوة مرتين أسبوعيًا للحفاظ على العضلات **مُثبت**
- المشي في المراكز التجارية مساءً مناسب في أشهر الصيف.
- سجّل طعامك، وقيس وزنك أسبوعيًا؛ المتابعة الذاتية من أقوى عوامل النجاح **مُثبت**
- الصيام المتقطع أو الأكل في نافذة زمنية محددة يعطي نتائج مقاربة لتقليل السعرات اليومي، ويصلح لمن يفضّله **مُثبت** لا يُنصح به مع الإنسولين أو أدوية السكري المسببة لهبوط السكر دون مراجعة الطبيب.
- النوم 7 ساعات؛ قلة النوم تزيد الشبهة.

● إذا كنت تستخدم حقن إنقاص الوزن (مثل سيماغلوتيد أو تيرزيباتيد)

- اجعل البروتين في بداية كل وجبة (نحو 1-1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا حسب توجيه أخصائي التغذية)، مع تمارين القوة، للمساعدة في الحفاظ على العضلات **مُثبت**
- وجبات صغيرة قليلة الدهون، وتوقف عند أول شعور بالشبع؛ هذا يقلل الغثيان والقيء **مُثبت**
- ما لا يقل عن لترين من الماء يوميًا، وألياف كافية لمنع الإمساك.
- عند الغثيان: وجبات صغيرة باردة أو بحرارة الغرفة، وتجنب الأطعمة الدسمة، وقد يساعد الزنجبيل.

● المكملات والأعشاب

- الحبة السوداء والسيليمارين (شوك الحليب) أظهرت تحسنًا في إنزيمات الكبد في دراسات صغيرة، ولا تغني عن إنقاص الوزن.
- فيتامين هـ بجرعات عالية يُستخدم فقط بوصفة طبية لحالات محددة.
- احذر من مستخلص الشاي الأخضر بجرعات عالية والكبسولات والأعشاب المباعة للتنحيف و"تنظيف الكبد"؛ بعضها يسبب تلف الكبد أو يحتوي أدوية مخفية.
- الشاي الأخضر العادي آمن كمشروب.
- أوميغا 3 (زيت السمك) يخفض دهون الدم الثلاثية، لكنه لا يعالج دهون الكبد؛ السمك مرتين أسبوعيًا أفضل.
- يُفحص فيتامين د عند وجود سبب، مثل جراحات السمنة أو هشاشة العظام أو أمراض الأمعاء، ويُعوّض عند النقص.
- حبوب الفيتامينات المتعددة مفيدة إذا قُلّ الأكل كثيرًا مع حقن إنقاص الوزن، وضرورية بعد جراحات السمنة.
- العسل بأنواعه، بما فيها المانوكا، سكر يُحسب ضمن السكريات.
- خل التفاح: أظهرت تجارب صغيرة نقصًا بسيطًا في الوزن والسكر، ولا يغني عن الغذاء الصحي. إن استخدمته: ملعقة إلى ملعقتين مخففة في كوب كبير من الماء مع الطعام، واشطف فمك بعده، وتجنب الأقراص، ولا تستخدمه مع بطن إفراغ المعدة أو مع حقن إنقاص الوزن.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Overweight, obesity and fatty liver (MASLD)

Every kilogram you lose helps your liver

السمنة والكبد الدهني

● The goal

Losing 5% of body weight reduces liver fat, 7–10% reduces inflammation, and more than 10% may improve scarring (fibrosis) **Proven** A safe pace is 0.5–1 kg per week.

● The plate method (lunch and dinner)

- Half the plate vegetables (salad or cooked), a quarter protein (fish, chicken, legumes, eggs), a quarter starch (rice the size of your fist, or brown bread) **Proven**
- Use a smaller plate, and avoid eating directly from the shared platter at gatherings **May help**
- Cook with a spoon of olive oil instead of ghee, and grill or boil rather than fry.

● Drinks and sugars

- Stop fizzy drinks, sweetened juices and energy drinks; fructose increases fat build-up in the liver **Proven**
- Karak and tea: cut sugar gradually to none, and use low-fat milk instead of sweetened condensed or full-fat evaporated milk.
- Dates: up to three a day, counted as part of your fruit.
- Two to three cups of unsweetened coffee daily are linked with less liver scarring **Proven**
- Avoid alcohol completely **Proven**

● Activity and habits

- 150–300 minutes a week of brisk walking or similar, plus strength exercise twice a week to protect muscle **Proven** Evening mall walking works well in the summer months.
- Record your food and weigh yourself weekly; self-monitoring is one of the strongest predictors of success **Proven**
- Intermittent fasting or time-restricted eating gives results similar to daily calorie reduction and suits those who prefer it **Proven** Not advised with insulin or diabetes tablets that can cause low sugar, without medical review.
- Sleep about 7 hours; short sleep increases appetite.

● If you use weight-loss injections (e.g. semaglutide, tirzepatide)

- Eat protein first at every meal (about 1–1.5 g per kg of body weight daily, as guided by your dietitian) and do strength exercise to help protect muscle **Proven**
- Small, low-fat meals, and stop at the first sign of fullness; this reduces nausea and vomiting **Proven**
- At least 2 litres of water daily and enough fibre to prevent constipation.
- For nausea: small cold or room-temperature meals, avoid fatty food, and ginger may help.

● Supplements and herbs

- Black seed and silymarin (milk thistle) improved liver enzymes in small studies; they do not replace weight loss.
- High-dose vitamin E is used only on prescription for selected patients.
- Beware high-dose green tea extract and capsules or herbs sold for slimming or "liver detox"; some cause liver injury or contain hidden drugs.
- Ordinary green tea as a drink is safe.
- Omega-3 (fish oil) lowers blood triglycerides but does not treat liver fat; fish twice a week is better.
- Vitamin D is checked if you have a reason, such as bariatric surgery, thin bones or bowel disease, and replaced if low.
- Multivitamins help if intake becomes very low on weight-loss injections, and are essential after bariatric surgery.
- All honey, including Manuka, counts as sugar.
- Apple cider vinegar: small trials showed a modest fall in weight and blood sugar; it does not replace healthy eating. If used: 1–2 tablespoons diluted in a large glass of water with a meal, rinse your mouth afterwards, avoid tablets, and do not use it if you have slow stomach emptying or are on weight-loss injections.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
