

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

اصول رژیم غذایی در بیماران قلبی-عروقی

واحد آموزش سلامت

تهیه: محمد هادی کارگر (کارشناس پرستاری)

تنظیم: فاطمه قدیمی

تایید کننده: خانم دکتر منتصری

(سوپروایزر آموزش سلامت)

آبان ماه 1404

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،

بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی

امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وبسایت: ihh.fums.ac.ir

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است، فقط کنترل چربی و نمک مصرفی بسیار ضروری می باشد.

استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جیگر و سیراب شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز و شیرینی که خامه یا روغن زیاد در تهیه آن ها بکار رفته است باعث افزایش چربی یا کلسترول خون میشود.

اگر کلسترول بالا رود به تدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته مغزی یا سکته قلبی شود. جهت کاهش چربی نوع بد (LDL) که در رگ ها رسوب می کند و افزایش چربی خوب (HDL) علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی چربی های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا را در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو و بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید. استفاده از نارگیل و ماهی های چرب مانند ماهی آزاد و ساردین باید محدود باشد.

توجه:

از مصرف آب میوه های صنعتی، ترش و اسیدی جدا پرهیز نمایید.

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشارخون می شود. بالا رفتن فشارخون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و کلیه اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به فشارخون بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند.



مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی و نشاسته ای باید کنترل شود. چون شیرینی و قند زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قندخون و بیماری دیابت یا مرض قند می شود.

استفاده از انواع میوه ها، سبزی ها، حبوبات و سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قندخون می شوند. نان های سیوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها، سرشار از فیبر، املاح و ویتامین ها هستند.

مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته استفاده شود.

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته 2 تا 3 بار و هر وعده حدود 100 گرم گوشت گوساله استفاده کنید. مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید و عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت ها و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کند.

استفاده زیاد از انواع نوشابه ها بسیار مضر است. به جای آن می توانید دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه کنید.

مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار 30 گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه، شکلات و چای پررنگ که می توانند ضربان قلب را افزایش دهد، زیاده روی نکنید.



4

در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع است. تفتیش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود حتماً روزی 30 دقیقه ورزش و پیاده روی کنید. توجه کنید که علاوه بر چربی خون فشارخون بالا، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی و عدم تحرک، چاقی، قندخون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی یا تشدید آن ها می شوند.



5

به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید

6