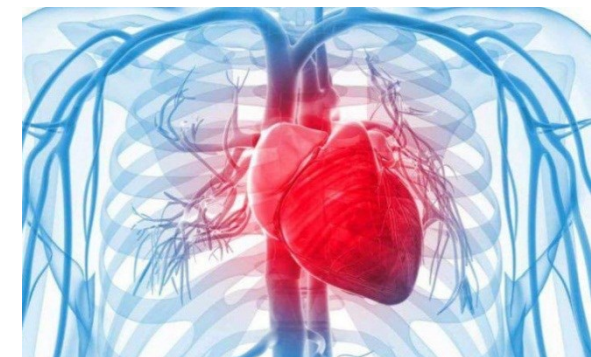




رژیم غذایی در بیماران قلبی



گروه هدف: مددجویان با بیماری قلبی

تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش سلامت بیمارستان

بهار ۱۴۰۴

اصول کلی رژیم غذایی مناسب بیماران قلبی از همان اصول تغذیه سالم در جمعیت عمومی پیروی می کند. رعایت رژیم غذایی در بیماران قلبی علاوه بر پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی نقش مؤثر و مفیدی در درمان آن دارد.

* رژیم غذایی مناسب در بیماران قلبی با انسداد عروق کرونری

پرهیز کامل از روغن های اشباع (روغن نباتی جامد-دنبه حیوانی) و غذاهای پرکلسترول (کله پاچه-مغز-جگر-دل و قلوه-زرده تخم مرغ)



محدود کردن نمک در رژیم غذایی (حذف غذاهای پرنمک-چیپس-سیب زمینی-سوپ و غذاهای کنسرو شده-گوشت و ماهی نمک سود شده-حذف نمک از سر سفره)



* رژیم غذایی مناسب بیماران دچار نارسایی قلبی

علاوه بر موارد فوق شامل محدودیت مایعات در رژیم غذایی می باشد. از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سرهم (مثلاً چند لیوان چای-آب و.. پشت سرهم) پرهیزید. هم چنین در موارد CHF پیشرفته رژیم سخت گیرانه تری در مورد حذف نمک از غذا (کمتر از دو گرم نمک در روز) نیاز است.

برای سلامتی کلی هرگز الکل مصرف ننمایید. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن میشود. فشارخون را بالا برده و سطح تری گلیسریدها را افزایش داده و سبب بیماری های دیابت سکته قلبی و مغزی و آریتمی های قلبی می شود.

ب) تنظیم کالری دریافتی

استفاده از فیبرهای چون جو دوسر-لوبیا-نخود-مرکبات-غلات سبوس دار-کلم پیچ-کلم برگ-هویج-گل کلم توصیه می شود.



منبع: انجمن علمی پرستاران قلب ایران

شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور لنگرود :

01341564001

از انواع گوناگونی از غذاهای غله ای شامل غلات سبوس دار و نخود و لوبیا استفاده کنید.



از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی و همچنین ماهی و گوشت و مرغ بدون پوست استفاده کنید.



مصرف نوشیدنی های قندی و شیرینیجات را محدود کنید زیرا که کالری زیادی دارند.

*رژیم غذایی مناسب بیماران دچار آریتمی

علاوه بر رعایت الگوی سالم تغذیه-حذف موارد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم-قهوه و نسکافه-شکلات-ادویه جات تند و فلفل و... لازم است.

-برنامه سالم غذایی

رهنمودهای کلی زیر فقط برای تغییر عادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم تغذیه ای در طول زندگی در جهت سلامت جسمی ارایه شده است. اگر میخواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشارخون و یا کاهش سطح کلسترول خون و یا کنترل دیابت و کاهش وزن برسید جهت نیل به این هدف و طراحی یک برنامه مطلوب با پزشک خود مشورت کنید.

الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی

از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.