



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان رازی ایلام

توصیه هایی برای تغذیه سالم بیماران قلبی

گروه هدف: بیماران قلبی



تهیه کننده:

رویا گوهری سوپر وایزر آموزش سلامت

شماره کلینیک آموزش به بیمار:

۰۸۴۳۲۲۴۸۵۷۳

میوه ها و سبزیجات:

میوه‌ها و سبزیجات بویژه برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارند. میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای گیاهی هستند. همچنین میوه‌ها و سبزیجات حاوی کالری، چربی و سدیم اندکی بوده و کلسترول ندارند. شما می‌توانید در وعده‌های غذایی اصلی و همچنین میان وعده‌ها از میوه‌ها و سبزیجات استفاده نمایید.

هر چند اضافه کردن هرگونه میوه و سبزیجات به رژیم غذایی فواید بسیار زیادی دارد ولی مصرف میوه‌ها و سبزیجات سبز برگدار (اسفناج، کرفس و کلم پیچ) باعث کاهش بیشتر خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند.

باید دانست که مصرف مکمل‌های ویتامینی به همان اندازه مصرف آنها در رژیم غذایی سالم اثرات مفید ندارد.

غلات و محصولات غله ای: غلات و محصولات غله‌ای نظیر نان و سبزیجات نشاسته‌دار (مثل سیب زمینی)، غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده (مواد قندی)، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر گیاهی هستند. غلات، چربی نسبتاً کمی دارند.

منبع: دکتر محمد حسین نجفی

<https://imamali.kums.ac.ir>

در منابع معتبر علمی غربی توصیه شده برای سلامتی کلی هرگز الکل مصرف ننمایید. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشار خون را بالا برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب بیماری دیابت می‌شود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و سکته مغزی آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود.

ب (تنظیم کالری دریافتی):

هر روز مقدار کالری دریافتی را با مقدار کالری که می‌سوزانید، متعادل نمایید. وزن خود با واحد کیلوگرم را در عدد ۶/۷ ضرب کنید. حاصل ضرب نشان‌دهنده میزان کالری است که روزانه با فعالیت متوسط می‌سوزانید. اگر فعالیت بسیار اندکی دارید، بجای عدد ۶/۷ وزن خود را در عدد ۵/۸ ضرب کنید.

انواع مواد غذایی:

فیبرهای غذایی گیاهی دو شکل دارند:

فیبر قابل حل (به این مفهوم که این نوع فیبر گیاهی تا حدی در روده تجزیه می‌شود) و فیبر غیر قابل حل (این نوع فیبر گیاهی بدون تجزیه از دستگاه گوارش عبور می‌کند). هر دو نوع این فیبرهای گیاهی، جزئی از رژیم غذایی سالم هستند.

فیبرهای قابل حل در سیوس جو دوسر، جو چاودار، لوبیا، نخود، مرکبات و پوست سیب وجود دارند و به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.

فیبرهای غیر قابل حل در نان و غلات سبوس‌دار، کلم پیچ، کلم برگ، هویج، گل کلم و پوست سیب وجود دارند و سبب حرکات مطلوب دستگاه گوارش می‌شوند، اما کلسترول را کاهش نمی‌دهند.

برنامه سالم غذایی:.

اگر می‌خواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون یا کنترل دیابت و کاهش وزن برسید جهت رسیدن به این هدف و در طراحی یک برنامه مطلوب غذایی، با پزشک خود مشورت نمایید. البته رهنمودهایی کلی برای کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون در قسمت های بعدی آورده شده است.

الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی:

- ✓ از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید (روزانه ۹ واحد غذایی یا بیشتر).
- ✓ از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سیوس‌دارونیز نخود و لوبیا استفاده کنید. (روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر).
- ✓ از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید.
- ✓ از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کم‌تر از ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی‌های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع، روغن زیتون.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید.
- ✓ مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.
- ✓ در رژیم غذایی خود میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

رژیم غذایی مناسب بیماران قلبی با

انسداد عروق کرونری:

اصول رژیم غذایی بیماران قلبی با انسداد عروق کرونری یا سابقه سکته قلبی عبارت است از:

پرهیز کامل از روغن‌های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه، مغز، جگر، دل و گلو، زرده تخم مرغ و...

محدود کردن نمک (سدیم) رژیم غذایی: (حذف غذاهای پرنمک، مانند چیس سبب‌زمینی، سوپ یا غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره به غذا)

رژیم غذایی مناسب بیماران نارسایی قلبی:

علاوه بر موارد فوق شامل محدودیت مایعات رژیم غذایی نیز می‌باشد. از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سر هم (مثلاً صرف چند لیوان چای، آب و... پشت سر هم) بپرهیزید. همچنین در موارد CHF پیشرفته رژیم سختگیرانه‌تری در مورد حذف کامل نمک از غذا (کمتر از ۲ گرم نمک در روز) نیاز است.

رژیم غذایی مناسب بیماران دچار آریتمی:

علاوه بر رعایت الگوی سالم تغذیه، حذف مواد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم (بعد از ۱۰-۱۵ دقیقه دم کردن چای، در صورت عدم جدا کردن تفاله چای از قوری، چای کهنه دم تلقی می‌شود)، قهوه و نسکافه، شکلات، ادویجات تند و فلفل و... لازم است.

اصول کلی رژیم غذایی مناسب بیماران قلبی از همان اصول تغذیه سالم در جمعیت عمومی پیروی می‌کند. رعایت رژیم غذایی می‌تواند علاوه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، نقش موثر و مفیدی در درمان بیماری قلب نیز داشته باشد.

داشتن یک رژیم غذایی سالم برای سلامت قلب برای بهبود سلامت بیماران قلبی:

- خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر
- گوشت قرمز کمتر
- گوشت سفید و ماهی بیشتر
- مصرف کمتر محصولات لبنی با چربی زیاد
- اجتناب از نمک و شکر

