

تغذیه در بیماران قلبی عروقی



بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک



واحد تغذیه بالینی

بازنگری : تابستان ۱۴۰۴

پمفلت شماره ۱

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری

۵- میزان مجاز نمک روزانه (۲ گرم یا ۲۰۰۰ میلی گرم تقریباً معادل نصف قاشق چایخوری) را در ابتدای روز جدا کنید و در ادامه روز صرفاً همان میزان نمک را مصرف کنید. (مراقب نمک های پنهان موجود در مواد غذایی مثل غذاهای فرآوری شده نیز باشید)

۶- برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک را انتخاب کنید.

۷- در برچسب بعضی از مواد غذایی، مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی نوشته شده است که برای تبدیل مقدار سدیم به نمک باید آن را در عدد ۲,۵ ضرب کرد.

۸- به غذای کودک زیر یک سال، نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

۹- نمک خوراکی باید از نوع ید دار و تصفیه شده باشد، نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالص، در افرادی که سابقه بیماریهای گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم موجب مشکلات گوارشی، کلیوی و کبدی و حتی کم شدن جذب آهن در بدن می شود.

۱۰- از مصرف نمک دریا به دلیل اینکه ید کافی ندارد و دارای ناخالص می باشد، پرهیز کنید.

۱۱- نگهداری و ذخیره کردن نمک ید دار به مدت طولانی (بیش تر از ۶ ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور، رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیک، چوبی، سفال و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان آشپزی، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن بتواند در بیشترین مقدار حفظ شود.

علائم و نشانه های فشار خون بالا:

سردرد (به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح)
احساس سبکی سر، خواب آلودگی، گیجی، تهوع،
وزوز گوش (به صورت همهمه یا سوت کشیان)،
تاری دید.

عوارض عدم درمان و یا کنترل فشارخون:

سکته مغزی، نارسایی حمله یا سکته قلبی، نارسایی کلیوی

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است با این تفاوت که باید چربی و نمک مصرفی کنترل گردد و سبزیجات در تمام وعده های غذایی مصرف شود.

توصیه هایی برای کاهش دریافت نمک در رژیم غذایی:

۱- مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در سر سفره استفاده نگردد.

۲- از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسته بندی شده آماده، در رژیم غذایی بیماران قلبی عروقی خودداری شود.

۳- مصرف غذاهای بیش از اندازه شور مثل ماهی دودی، آجیل، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، سس ها، رب گوجه شور، زیتون شور، عصاره های آماده و ... محدود شود.

۴- از ادویه جات و سبزیهای تازه برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

برای داشتن قلبی سالم توصیه های زیر را به کار گیرید:

- ۱- فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. (روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی)
- ۲- از استرس و فشارهای روحی روانی دوری کنید.
- ۳- از استعمال دخانیات و مشروبات الکلی جدا خودداری کنید.
- ۴- در صورت داشتن اضافه وزن با رژیم غذایی مناسب وزن خود را کاهش دهید.
- ۵- تنوع و تعادل در رژیم غذایی خود را رعایت کنید.
- ۶- مصرف مغزیجاتی مثل گردو، بادام ها، تخمه آفتابگردان و... در حد نصف استکان کوچک یا ۳۰ گرم روزانه.
- ۷- چربی های اشباع را از رژیم غذایی خود حذف کنید و سعی کنید از چربی های گیاهی بخصوص زیتون، کزرا یا کانولا استفاده کنید.
- ۸- محدودیت مصرف روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره حیوانی، لبنیات های نیمه چرب یا پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، سس ها، نارگیل، ماهی های آزاد خصوصا ساردین.
- ۹- مصرف غذاهای سرخ کرده را تا حد امکان از رژیم غذایی خود حذف کرده و بجای آن از کبابی، آبپز، بخارپز، تنوری، گریل یا سرخ کن رژیمی استفاده کنید.

- ۱۰- مصرف کربوهیدرات های ساده و مواد قندی نشاسته ای (مثل: شیرینی خصوصا خامه دار، کیک ها، بیسکویت ها، قند، عسل، شکر، خرما و... سیب زمینی، ماکارونی، پاستا، نودل و...) را در رژیم غذایی خود بعلت تبدیل شدن به چربی در بدن محدود کنید.
- ۱۱- میزان مجاز روزانه مصرف نمک ۵ گرم است که این میزان معادل ۱ قاشق چای خوری نمک میباشد (شامل غذاهای حاوی نمک نیز میشود).
- ۱۲- مصرف فیبر ها را در رژیم غذایی خود افزایش دهید، منابع خوب فیبر شامل غلات کامل، میوه، سبزیجات، نان های سبوس دار و حبوبات است.
- ۱۳- مصرف میوه و سبزی به صورت روزانه در برنامه غذایی خود را فراموش نکنید. (محدودیت مصرف آبمیوه خصوصا صنعتی) و عدم مصرف همزمان بیشتر از ۲ واحد میوه با هم.
- ۱۴- در صورت بالا بودن کلسترول مصرف هفتگی حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ اما سفیده آن به هر تعداد تحت نظر متخصص تغذیه بلامانع است.
- ۱۵- جایگزین کردن دوغ کم نمک با نوشابه ها.
- ۱۶- مصرف پنیر ۱ قوطی کبریت (۳۰ گرم) و دو تا سه لیوان شیر یا ماست کم چرب در روز در صورت نداشتن مشکلات کلیوی بلامانع است.
- ۱۷- محدودیت مصرف فلفل تند و کافئین دار ها مثل قهوه، شکلات، چای پررنگ و...
- ۱۸- مصرف هفتگی حداقل ۲ بار ماهی.
- ۱۹- مصرف هفتگی ۲ تا ۳ وعده گوشت قرمز و در باقی وعده ها مصرف حبوبات و گوشت های سفید توصیه می شود.

۲۰- مصرف روزانه ۲ حبه سیر در کنار غذا (حتما جویده شود).

۲۱- از مصرف این مواد اجتناب کنید: غذاهای کنسرو شده و آماده مثل کنسرو ماهی، لوبیا، بادمجان، سوپ های آماده و ...، انواع سس مثل سس مایونز، سس کچاپ و ... رب گوجه فرنگی، امعا و احشاء گوسفند (جگر، دل، قلوه، کلیه، پاچه و سیرابی و ...)، غذاهای فراوری شده مثل همبرگر، سوسیس و کالباس، چیپس و پفک و بیسکویت، ژله، غذای رستوران (مگر اینکه رژیمی باشد)، آب میوه های صنعتی و نوشابه ها.

۲۲- عدم اضافه کردن آرد به غذاها جهت کاهش جذب روغن مصرفی.

۲۳- مصرف میوه هایی همچون کیوی، موز، زردآلو پرتقال، زغال اخته، طالبی، انبه، شلیل، تمشک، نارنگی و ... مفید است.

۲۴- توصیه به مصرف گوجه، بادمجان، دم کرده شنبلیله و گزنه، بذر کتان، دانه چیا، کنجد، تخم شربتی، ریحان، قارچ و لوبیاسبز.

۲۵- جدا کردن چربی گوشت و مرغ قبل از طبخ ضروری است.

در آخر اینکه تغییر سبک زندگی تان ممکن است دشوار باشد مخصوصا زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کرده ولی تغییر محسوس در کنترل فشار خون خود مشاهده نکرده اید بارها دیده شده که افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک می شوند شکیبائی خود را از دست میدهند باید بدانید که مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است و سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر در سبک زندگی شکیبا باشید.