



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

تغذیه در بیماری های قلبی



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری شهریور ۱۴۰۴

پزشک تایید کننده : دکتر مژده خاتمی متخصص

قلب و عروق

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

بهترین رژیم غذایی در بیماران قلبی رژیم کم نمک و کم چرب است.

چربی های جامد چه حیوانی و چه گیاهی و چربی های موجود در روغن های نباتی جامد قدرتمندترین و مهمترین عامل افزایش کلسترول بد خون هستند؛ درحالی که جایگزینی روغن های غیر اشباع مثل روغن زیتون، روغن کنجد و روغن ماهی به جای آنها باعث کاهش چربی بد خون می شوند.

بنابراین از مصرف غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید و غذاهای بخارپز و کبابی را جایگزین نمایید. مصرف چربی های جامد را به صفر برسانید و به جای آن از روغن های مایع بویژه از روغن زیتون و کنجد استفاده نمایید.

مصرف گوشت قرمز را به حداقل رسانده و به جای آن از پروتئین های گیاهی مانند حبوبات و سویا و گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده نمایید و در صورت استفاده از گوشت قرمز ، از گوشت قرمز بدون چربی استفاده نمایید.

مصرف ماهی (بویژه ماهی آزاد، قزل آلا، ساردین و شاه ماهی) دو وعده در هفته توصیه می شود.



کاهش مصرف سدیم (نمک)

سدیم یکی از ترکیبات نمک طعام است که مصرف سدیم بالا باعث خطر افزایش فشارخون می شود بنابراین کاهش میزان سدیم دریافتی در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی موثر است.

از افزودن نمک درپخت و پز غذاها و سر سفره خودداری نمایید. از مصرف فست فودها و سوسیس و کالباس خودداری نمایید.



مصرف پتاسیم:

بسیاری از بیماران قلبی خصوصا مبتلایان به نارسایی قلبی از داروهای ادرار آور استفاده می کنند که مصرف بعضی از این داروها باعث دفع پتاسیم میشود. که کمبود پتاسیم باعث اشکال در کار قلب می شود.

پتاسیم به میزان فراوان در میوه ها و سبزیجات وجود دارد. منابع پتاسیم شامل موز ، گوجه فرنگی، ماهی ، آلو، سیب زمینی، سویا، مغزها و میوه های خشک، خرما، کشمش مرکبات و پرتقال و اسفناج است.

البته دقت شود که افزایش پتاسیم همانند کاهش آن برای قلب خطرناک است بنابراین در حد اعتدال و زیر نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.

منابع پتاسیم



توصیه های زیر را بخاطر داشته باشید:

مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول منعی ندارد ولی مصرف زرده تخم مرغ را به دو عدد در هفته محدود نمایید.

از حداقل میزان روغن در غذا استفاده نموده و روغنی که طی طبخ غذا روی آن جمع شده است را جدا نمایید. مصرف هویج خام (روزی دو عدد) و سبوس غلات و آبلیمو های طبیعی و سبزیجات و حبوبات و سیر و پیاز و زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

مصرف چای کمرنگ و آب انگور قرمز و پیاز و سیر و زنجبیل و زیره و جعفری سبب رقیق شدن خون می شود. جهت جلوگیری از یبوست مصرف شیر سرد یا آب سرد ناشتا، کیوی و آلو بخارا و سبوس غلات توصیه می شود. از مصرف غذاهای نفاخ به علت فشار بر قلب خودداری نمایید.

استفاده از کنجد مغز آفتابگردان و پسته ی خام یا بو داده شده بدون نمک باعث کاهش چربی خون می شود. از گرسنگی و ناشتا بودن طولانی خودداری نمایید. غذاهای خود را در حجم کمتر و وعده بیشتر تقسیم کنید تا بار کاری قلب بیشتر نشود.

دریافت ویتامین برای افزایش توان قلبی مفید هستند بنابراین بانظر پزشک از این مکمل ها استفاده نمایید.

از مصرف هرگونه نوشیدنی الکلی خودداری نمایید.

از مصرف مواد غذایی مثل نوشیدنی های کافئین دار و چای پررنگ و قهوه و نوشابه روغن حیوانی، دنبه، دل و جگر و قلو، کله پاچه، زرده تخم مرغ و خامه و بستنی و سرشیر، مایونز، سیب زمینی سرخ شده، سوسیس و کالباس شکلات های شیرین و مواد غذایی کنسرو شده و سوپ های آماده و رشته های فوری و نانهای بسته بندی شده آلبیمو های صنعتی و مواد غذایی حاوی شیرین کننده های بون قند مثل نوشابه و مرباهای بدون قند خودداری نمایید.



ارتباط چاقی و بیماری های قلبی

اضافه وزن، چربی را در رگ های خونی افزایش می دهد. این چربی ها باعث آسیب دیدن و یا بسته شدن رگ های انتقال دهنده خون به قلب و در نتیجه سکتة قلبی می شوند.

مطمئناً برای سالم ماندن به مقدار معینی چربی در بدن احتیاج است. اما چربی بیش از اندازه به خصوص در اطراف کمر و شکم سلامت قلب شما را به خطر می اندازد.

برای کنترل چربی عادت غذایی خود را تغییر بدهید، به اندازه مناسب غذا بخورید و زیاده روی نکنید، غذاهای سالم بخورید، به میزان کالری درج شده روی بسته بندی غذاها توجه کنید و از مصرف کالری زیاد بپرهیزید. سعی کنید فعالیت فیزیکی کافی داشته باشید.

منبع: کتاب برونر و سودارث قلب، عروق و خون ۲۰۲۲

بهترین زمان انجام ورزش ۲ تا ۳ ساعت بعد از خوردن آب مروارید (کاتاراکت) - آب سیاه (گلوکوم) و از همه مهمتر از بین رفتن داخل کره چشم (رتینوپاتی) می باشد. در بیماران دیابتی با کنترل خون قند خون تا حد زیادی می توان از بروز عوارض چشمی و دیابت جلوگیری کرد. یا زمان بروز آن را به تعویق انداخت. حتی اگر این مشکلات پیش آمده باشد با کنترل خوب قندخون احتمال پیشرفت بیماری کاهش می یابد.

