

اصول کلی رژیم غذایی در بیماران قلبی :

رعایت رژیم غذایی می تواند علاوه بر پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ، نقش موثر و مفیدی در درمان بیماری های قلبی نیز داشته باشد. اصول رژیم غذایی در بیماران با انسداد عروق کرونری یا سابقه سکته قلبی عبارت است از : پرهیز کامل از روغن های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل و قلوه ، زرده تخم مرغ و ...

محدود کردن نمک (سدیم) رژیم غذایی :

(حذف غذاهای پر نمک مانند چیپ، سیب زمینی، غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره غذا).

علاوه بر موارد فوق شامل محدودیت مایعات رژیم غذایی نیز می باشد. از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سر هم (مثلا صرف چند لیوان چای، آب و ...) پرهیزید.

۱

اصول تغذیه صحیح در 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 می شود.) ، قهوه و نسکافه، شکلات ، ادویجات تند و فلفل و ... از رژیم غذایی لازم می باشد.

برنامه سالم غذایی :

الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی :

از انواع گوناگونی میوه ها و سبزیجات تازه و بخارپز استفاده نمایید (روزانه ۹ واحد یا بیشتر).



۲

سبزیجاتی نظیر خرفه، لوبیا سبز، بامیه، کدو سبز، کرفس برای بیماران قلبی بیشتر توصیه می شود.

تخم مرغ: تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین و ویتامین ها بویژه گروه B و آهن است و چربی اشباع و چربی کلی اندکی دارد. البته زرده تخم مرغ غنی از کلسترول می باشد. پس مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید.

پنیر: باید انواع کم نمک و پروبیوتیک را

انتخاب کنید و در صورت استفاده از انواع فرآوری شده ، از پنیر های غیر خامه ای (که در هر ۲۸ گرم از آنها از ۳ گرم چربی کل یا ۲ گرم چربی اشباع شده وجود نداشته باشد) استفاده نمایید. پنیر های کم چرب مانند موزارلا برای افرادی که مراقب میزان کالری و محتوای چربی غذا ی خود هستند، بهتر می باشد.

نمک (سدیم): نمکی که شما سر سفره روی

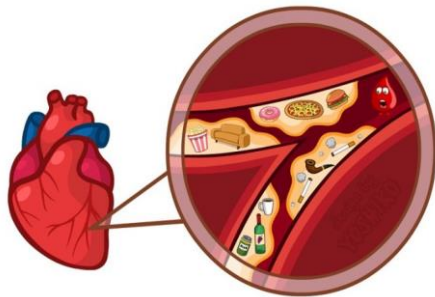
غذای خود می پاشید، تنها مقدار کمی از سدیمی است که روزانه مصرف می کنید. غذاهای آماده و کنسروی و رستوران ها یکی

۳



بیمارستان شهید محمد منتظری

رژیم غذایی در بیماران قلبی و عروقی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد: MH.BR.PE.CCU.۲۳۸

واحد آموزش به بیمار

در منابع معتبر علمی غربی توصیه شده برای سلامتی کلی هرگز الکل مصرف ننمایید.



توصیه ها:

مصرف تخم مرغ هفته ای دو عدد برای بیماران مشکلی ندارد.

بهتر است گوشت مصرفی بصورت سینه مرغ، گوشت بوقلمون و ماهی در برنامه غذایی استفاده شود.

مصرف دل، جگر، قلوه، کله پاچه، میگو و غذاهای سرخ شده و پرچرب برای بیماران قلبی توصیه نمی شود.

منابع مهم مصرف روزانه نمک هستند ولی باید توجه داشت که حتی غذاهای طبیعی مانند

محصولات لبنی، گوشت قرمز و سبزیجات نیز حاوی مقداری سدیم می باشند.

از روغن ها و چربی هایی استفاده کنید که چربی اشباع کمتر از ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع، روغن زیتون و روغن کانولا.

همچنین مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت های قرمز چرب، روغن های حیوانی و روغن های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید

مصرف نوشیدنی های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.