

رژیم غذایی بیماران قلبی

رژیم غذایی از اولین مواردی است که در یک بیمار مبتلا به بیماری های قلب و عروق و یا در معرض آن باید مورد بررسی دقیق قرار بگیرد. همچنین مهم است که وی تحت نظر یک متخصص تغذیه به پیگیری وضعیت رژیم غذایی و وزن خود بپردازد. اصلاح برنامه غذایی، ورزش، کاهش وزن و کنترل دقیق آن، راهبردهای مهم برای درمان سه عامل خطر بزرگ قلبی و عروقی یعنی هایپرلیپیدمی (افزایش چربی خون)، هایپرنتشن (پرفشاری خون) و دیابت ملیتوس (افزایش قند خون) است. به طور کلی یک رژیم غذایی با محدودیت سدیم، چربی، کلسترول و یا کالری تجویز می گردد. در ابتدا بایستی مصرف غذاهای کنسرو شده، غذاهای طبخ شده در رستوران ها، فست فودها را به کمترین حد ممکن برسد.

توصیه های زیر بایستی در رژیم غذایی بیماران قلبی مد نظر باشند:

- * انواع نان، غلات، ماکارونی، برنج و رشته فرنگی را جهت مصرف انتخاب کنید .
- * گوشت بدون چربی را انتخاب کنید (گوشت پاک شده از چربی و مرغ بدون پوست). محدود کردن گوشت فرآوری شده، از جمله سوسیس و کالباس
- * دو تا سه بار در هفته به میزان 150 گرم از ماهی و غذاهای دریایی استفاده کنید (به صورت تازه، یخ زده)
- * حبوبات را حداقل دو وعده غذا در هفته بگذارید (مثلا عدس، نخود فرنگی، لوبیا، نخود)
- * هر هفته تا شش تخم مرغ مصرف کنید (ترجیحا بدون زرده، دو عدد زرده در هفته می توانید مصرف کنید).
- * محدود کردن غذاهای سریع آماده شده (مانند شیرینی، کیک، پیتزا، چیپس، ماهی سرخ شده، همبرگر)
- * محدود کردن میان وعده شور، چرب و شیرین (مانند چیپس، کیک، بیسکویت و شکلات)
- * شیر کم چربی ، ماست، پنیر یا جایگزین های کلسیم را انتخاب کنید .
- * مصرف زیاد سبزیجات 5 (بار در روز) و میوه های تازه (دو بار در روز)
- * چربی ها و روغن های سالم تر را برای پخت و پز ، چاشنی و سس انتخاب کنید . برخی از انتخاب های مناسب روغن شامل روغن زیتون، آفتابگردان، سویا، کنجد و روغن بادام زمینی است
- * آب زیاد مصرف کنید و از مصرف نوشیدنی های قندی و شیرین پرهیز کنید . نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را در سطح متوسط مصرف کنید.
- * غذاهای کم نمک استفاده واز مصرف آبغوره بدلیل داشتن نمک فراوان پرهیزید.
- توصیه هایی که به آنها پرداخته شد، صرفا جنبه کلی داشته و به طور قطع بیماران باید زیر نظر متخصص به کنترل رژیم غذایی بپردازند.



تهیه کننده: مهوش بزرگلو کارشناس پرستاری

تاریخ بازبینی: پاییز ۱۴۰۷

تاریخ تهیه: پاییز ۱۴۰۳

منبع: کتاب برونر و سودارت