

تغذیه در بیماران قلبی

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

شهریور ۱۳۹۷

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳-۰۳۸۲۲۴۰۰۸۱-۰
بیمارستان موقوفه شهید

مطهری

بیماریهای رگ‌های قلب (عروق کرونر) ناشی از رسوب چربی بر دیواره عروق قلب است که با مسدود شدن کامل رگ، درد و سکته قلبی بروز می‌کند.

پایین نگه داشتن سطح فشار خون، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار چهار شیوه صحیح زندگی جهت پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی می باشد. طی تحقیقات اخیر مهم ترین عامل بروز بیماریهای قلبی، تغذیه نادرست اعلام شده است. بیماران قلبی عروقی، کسانی که

یک بار دچار سکته های قلبی شده اند و یا سابقه خانوادگی سکته دارند. لذا باید از موارد زیر که برای بروز بیماریهای قلبی خطر زاست، پرهیز کنند.

۱) روغن های اشباع:

روغن های اشباع شده، خطر ساز ترین عامل برای بیماران قلبی و افراد در معرض خطر است. این روغن ها شامل روغن جامد حیوانی، کره، روغن جامد نباتی و چربی های چسبیده به گوشت هستند که تا حد امکان باید کمتر مصرف شوند، بنابراین خوردن گوشت قرمز فقط سه بار در هفته برای افرادی که دارای چربی خون هستند به میزان کم، مجاز است.

از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی های پر چربی و پر خامه، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است، آب گوشت پر چربی، کله پاچه و سیرابی پرهیز کنید.

۲) قندهای ساده:

مثل شکر، قند و شیرینی کمتر مصرف شود.

۳) نمک:

مصرف آن به ۳-۴ گرم در روز (در حد مزه دار کردن غذا) محدود شود.

حذف غذاهای پر نمک مانند چیپس، پفک، سوپ، غذاهای کنسرو شده، فست فوتها، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره غذا

۴) کلسترول:

کلسترول در مواد غذایی حیوانی موجود است و بیشترین میزان آن به ترتیب در مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه گوسفند، قلب، امعاء و احشاء و میگو وجود دارد که مصرف این مواد غذایی باید محدود باشد.

۵) تخم مرغ:

به ۳ عدد در هفته محدود شود.

چه غذاهایی برای بیمار قلبی خوب است؟

❖ سبزیجات و میوه ها

سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند ، چربی خون را کاهش می دهند و احتمال ابتلاء به سرطان را پایین می آورند. ضمناً به عبور غذا در دستگاه گوارش نیز کمک می کنند. شما هر روز می توانید سالاد مفصل و لذیذی از این مواد غذایی تهیه و میل کنید.

❖ لبنیات کم چربی

تامین کننده کلسیم و پروتئین مورد نیاز هستند .

❖ نان های سبوس دار

این نان ها هم حاوی ویتامین B زیاد و هم کاهش دهنده چربی خون هستند مثل نان بربری نان سنگک و نان جو سبوس دار

❖ حبوبات

حبوبات تامین کننده ی پروتئین کافی و نیز کم چربی هستند و همچنین املاح زیادی دارند.

❖ روغن های مایع

بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق، روغن مایع ذرت و آفتابگردان برای پخت غذا و مخصوصاً روغن کانولا و روغن زیتون روی سالاد است.

❖ ماهی

ماهی بهترین غذا برای بیماران قلبی است و این افراد باید حداقل هفته ای ۳ مرتبه غذای دریایی مصرف کنند. طی تحقیقات بسیار روغن ماهی ها موجب کاهش چربی های خون می شود و از رسوب چربی در دیواره ی عروق جلوگیری می کند.

نکات مفید:

- (۱) ورزش های ملایم و پیاده روی به گردش بهتر خون شما و سلامت عروق کمک می کند. سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته ورزش و نرمش کنید باید در حین ورزش ضربان قلب حداکثر ۷۰ تا ۸۰ درصد افزایش یابد.
- (۲) از استرس های خود بکاهید.

۳) اگر اضافه وزن دارید حتماً به مرور وزنتان را کم کنید.

۴) سیگار نکشید.

۵) سعی کنید بیشتر از گیاهان تغذیه کنید میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کلید سلامتی شما هستند.

آمارها به شما هشدار می دهند

۱- نداشتن الگوی تغذیه ای صحیح ، اضافه وزن و مصرف بی رویه نمک از جمله علل زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی در ایرانیان می باشد.

۲- بیماری های قلبی و عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در ایران بوده و سالانه ۷۰ هزار نفر در اثر سکته قلبی جان خود را از دست می دهند.

۳- آمار های جهانی نشان می دهد که با اصلاح الگوی تغذیه می توان تا ۷۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی و تا ۲۰ درصد از سرطان پیشگیری کرد.