نکات تغذیه ای افراد بیمار فشار خون بالا و نارسایی قلبی



تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶-۰۲۱
نمابر: ۸۸۹۳۵۷۱۱-۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir
www.piho.ir

- لازم به ذکر است در مورد بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی از جمله نارسایی قلبی بایستی کلیه توصیه‌های تغذیه‌ای لازم جهت حفظ سلامت قلب و عروق صورت گیرد تا مشکل اضافی برای قلب بوجود نیاید و به همین دلیل در مورد این بیمار به برخی از توصیه‌ها که در ارتباط با نارسایی قلبی نیستند نیز اشاره شده است.
- مصرف الکل در این بیماران می‌تواند باعث افزایش فشار خون و تضعیف عضله قلب شود و به همین دلیل نباید مصرف شود.

*** لازم به ذکر است در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی شدید ممکن است عملکرد قلب به حدی کاهش یابد که خون‌رسانی کافی به کلیه‌ها امکان‌پذیر نباشد. در نتیجه غلظت اوره و کراتینین در سرم بالا می‌رود. در این موارد رژیم غذایی این بیماران مشابه با بیماران کلیوی در مرحله پیش از دیالیز می‌باشد. البته به این بیماران باید توصیه‌های مربوط به نارسایی قلبی نیز داده شود.

رژیم غذائی بیمار با فشار خون بالا و نارسائی قلبی

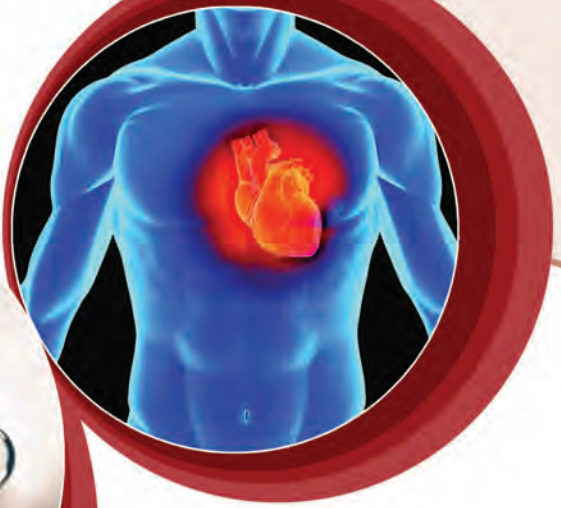
بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

۱- میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک ششم قاشق چای خوری می‌باشد.

۲- با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.

۳- از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار، و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.



۴- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می‌باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.

۵- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی‌شوید) استفاده‌نمایید.

۶- بهتر است غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

۷- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس‌های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم‌مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ بیشتر مصرف نکنید.

۸- توصیه می‌شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.

۹- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا، پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب‌پز یا کبابی باشد.

۱۰- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.

۱۱- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی‌ها استفاده نمایید.

۱۲- مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد. مصرف میوه در میان وعده‌ها توصیه می‌گردد.

۱۳- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه‌های سیاه و چای‌های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.

۱۴- از مصرف سیگار جدا پرهیز نمایید.

۱۵- میزان مصرف مایعات در روز حداکثر ۸-۶ لیوان باشد.



