



مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

نکات تغذیه ای افراد بیمار

فشارخون بالا

و نارسایی قلبی

♦ مصرف الکل در این بیماران می تواند 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 خون رسانی کافی به کلیه ها امکان پذیر نباشد در نتیجه غلظت اوره و کراتینین در سرم بالا می رود. در این موارد رژیم غذایی این بیماران مشابه با بیماران کلیوی در مرحله پیش از دیالیز می باشد البته به این بیماران باید توصیه های مربوط به نارسایی قلبی نیز داده شود.

♦ مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.

♦ از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.

♦ از مصرف سیگار جدا پرهیز نمایید.

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

لازم به ذکر است در مورد بیماران مبتلا به بیماری های قلبی از جمله نارسایی قلبی بایستی کلیه توصیه های تغذیه ای 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 توصیه ها که در ارتباط با نارسایی قلبی نیستند نیز اشاره شده است.

شماره تماس: ۰۳۰-۱۳۴۲۷۶۳۰

شماره فاکس: ۳۴۲۷۶۳۴۴

نشانی الکترونیک:

Admin@IRHK.ir

WWW.IRHK.IR

رژیم غذایی بیمار با فشار خون بالا و نارسایی قلبی

بیمار گرمی نکات زیر را رعایت نماید:

◆ میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک ششم قاشق چای خوری می باشد.

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

◆ از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیار شور، 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، دوغ های موجود در بازار، و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.

◆ مصرف پنیر تنهادر میزانی که در رژیم گنجانده شده مجاز می باشد. 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.

◆ در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید.) استفاده نمایید.

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

◆ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب (از جمله ماست موسیر) سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ،

میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

◆ توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.

◆ از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا، پرهیز نمایید. بهتر است غذا تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.

◆ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

◆ همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.