

توصیه‌های لازم برای مبتلایان به بیماری‌های

قلبی - دیابتی:

* فشار خون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می‌شود و روند گرفتگی رگ‌ها را تسریع می‌کند. برای کنترل فشارخون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

* وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر ی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین روشها برای کاهش عوارض بیماری‌های قلبی و دیابت، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده‌آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب، می‌تواند انجام شود.



* چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

- کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و برعکس غلظت HDL بالا برد. برای این کار، استفاده از یک برنامه ی غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار و استفاده از روغن مایع گیاهی مانند کولزا و کائولا بسیار کمک کننده است.

- سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می‌شود. همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می‌کند.

توجه: انجام فعالیت‌های بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد.

- قبل از انجام هر فعالیت بدنی حتماً یک میان وعده‌ی سبک میل کنید.

* توصیه‌های مهم غذایی:

مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند: کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می‌کنید.

* میزان نمک باید محدود شود:

- سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می‌شود.

- بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع سس های آماده مثل: سس گوجه‌فرنگی، سس مایونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خیارشور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

- سر سفره نمکدان نگذارید و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.

- در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می‌شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

- برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید. غذاهای شما باید آب‌پز یا کبابی باشد.

- از مصرف روغن‌های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی پرهیزید.

- روغن‌های مایع را به مقدار کم میل کنید.

- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

- گوشت‌های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید، هنگام مصرف کاملاً چربی‌های آن را جدا کنید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی - دیابتی



تاریخ تدوین: بهار ۹۰
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-58

- مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرمای خشک، کشمش نیز باید محدود شود، مقدار آن را با نظر کارشناس تغذیه‌ی خود تنظیم کنید.

- هر روز به مقدار معینی غذا بخورید، در هر شبانه‌روز ۳ وعده غذای اصلی و ۲-۳ میان وعده میل کنید.

- برای جلوگیری از افت قندخون، میان وعده‌هایی مانند ۱ عدد میوه یا ۱ لقمه نان و پنیر میل کنید.

- با خوردن وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها در ساعت مشخص می‌توانید از افت قندخون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند اینها نشوید.

- سعی کنید از تمام گروه‌های غذایی در هر وعده مصرف کنید. بطور مثال مواد نشاسته‌ای، سبزی‌ها، لبنیات و مواد پروتئینی (مرغ و ماهی) در یک وعده‌ی غذایی گنجانده شود.

- از مواد غذایی متنوع به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید تا تمامی مواد معدنی و ویتامین‌ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.

- جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.

- در مجموع استفاده از یک رژیم غذایی سالم که برای همه‌ی افراد خانواده توصیه می‌شود، به همراه نکشیدن سیگار، فعالیت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهای تجویز شده می‌تواند بیماری شما را کنترل کند.

- مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پرچرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس‌های چرب، شیرینی، قند، شکر، مربا عسل، نوشابه، بستنی، شربت، نبات کیک‌های خامه‌دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

- روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن‌ها مخلوط نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.

- الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان می‌شود، از مصرف آن جداً خودداری نمایید.

- حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می‌توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن را کاملاً پخته سپس میل کنید.

- میوه‌ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی الامکان با پوست میل شود.

- سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید.

- مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب‌زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

- حتی‌الامکان از نان‌های سیوسدار مانند نان سنگک استفاده کنید.