



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



توصیه تغذیه ای بیماری های قلبی – عروقی

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ مصرف اسیدهای چرب ترانس بخصوص روغن های نباتی هیدروژنه (روغن جامد، کره گیاهی و مارگارین) روغن های سرخ کردنی تجاری مورد استفاده در تهیه شیرینی ها و بیسکویت ها با پفک و چیپس و غذاهای چرب و سرخ کردنی را محدود کنید.
- ✓ بهترین روغن مصرفی انواع روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون کانولا یا کلزا هسته انگور و ... می باشد.
- ✓ از مصرف چربی های اشباع مانند لبنیات پرچرب، کره خامه چربی گوشت پیه) و دنبه پوست مرغ و ماهی روغن حیوانی دنبه، روغن جامد روغن نارگیل روغن پالم و... پرهیز کنید.
- ✓ مصرف گردو، بادام، پسته بادام زمینی کنجد و مغز تخمه بدون نمک به میزان ۳۰ گرم معادل ۱ واحد چربی است که مصرف روزانه ۱-۲ واحد آجیل در میان وعده مفید می باشد.
- ✓ از مصرف غذاهای غنی از کلسترول مانند کله پاچه مغز ، دل جگر و قلوه پرهیز کنید.
- ✓ گوشت مصرفی بهتر است از انواع گوشت سفید مثل مرغ ماهی بوقلمون بلدرچین باشد و مصرف گوشت قرمز سوسیس کالباس، انواع برگر، ناگت را محدود کنید.
- ✓ در صورت عدم مصرف ماهی به میزان حداقل ۲ بار در هفته مکمل امگا ۳ را روزانه مصرف کنید. (در صورت مصرف وارفارین امگا ۳ همزمان مصرف ننمایید).
- ✓ بهترین روش پخت غذای کبابی آب پز و بخار پز می باشد غذاهای چرب و سرخ کردنی را محدود کنید.
- ✓ نان مصرفی بهتر است از نوع سبوس دار مانند نان جو سنگک و بربری سنتی و برنج حاوی سبوس یا ترکیب با حبوبات و سبزیجات باشد.
- ✓ مصرف میوه و سبزی به صورت خام یا پخته به خاطر داشتن فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان برای بیماری قلبی مفید می باشد.
- ✓ مصرف انگور بخصوص قرمز انواع توتها پیاز سیر جعفری کرفس شکلات سیاه سیب جو کامل مرکبات، توت فرنگی هویج و حبوبات چای سبز و قهوه برای بیماری قلبی مفید می باشد.

- ✓ مصرف محصولات صنعتی حاوی شکر مانند انواع کیک کلوچه بیسکویت نوشیدنی های شیرین و انرژی را را محدود کنید.
- ✓ از اضافه کردن نمک در هنگام پخت غذا و استفاده از نمکدان در کنار سفره غذایی بپرهیزید.
- ✓ در صورتی که طبق دستور متخصص تغذیه محدودیتی در مصرف منابع حاوی پتاسیم ندارید در برنامه غذایی خود برای بهبود طعم غذاها از سبزیجات معطر، آب لیمو یا آب نارنج طبیعی فاقد نمک یا آب گوجه فرنگی استفاده کنید.
- ✓ بهتر است از نانهایی استفاده کنید که نمک و سدیم کمتری دارند و از مصرف غذاهای رستورانی و food fast و غذاهای فراوری شده مثل انواع سوسیس کالباس برگرهای آماده و محصولات نمک سود و دودی بپرهیزید.
- ✓ انواع غذاهای آماده تجاری خیار شور شورجیات انواع کنسروها و تنقلات شور مثل چیپس و پفک را مصرف نکنید.
- ✓ پنیر صبحانه بهتر است کم نمک باشد یا پنیر معمولی را می توانید چند ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک خود را از دست بدهد و سپس استفاده کنید .
- ✓ مصرف کشکهای حاوی نمک زیاد را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف دوغ های آماده شور خودداری کنید، دوغ خانگی تهیه شده از ماست کم نمک و آب بلا مانع است.
- ✓ رب گوجه انواع سس های کچاپ و فرانسوی و مایونز و ترشیجات حاوی نمک زیادی می باشند از مصرف زیاد آنها بپرهیزید.
- ✓ به برچسب مواد غذایی توجه کنید و میزان سدیم مورد استفاده در ترکیب غذایی بهتر است به میزان بسیار کم یا به رنگ سبز باشد.
- ✓ از مصرف بیسکویتهای شور مثل ترد انواع کراکر و چوب شور بپرهیزید.
- ✓ در صورت تمایل به مصرف زیتون بهتر است چند ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک آن کم شود.
- ✓ در صورت انجام جراحی قلب تا ۲ ماه اول پس از جراحی مصرف منابع پروتئینی مانند حبوبات سویا، سفیده تخم مرغ انواع گوشت سفید، لبنیات کم چرب و مغزها را افزایش دهید.
- ✓ توصیه های فوق مربوط به بیماری قلبی شما می باشد و در صورت داشتن بیماریهای دیگر مانند دیابت و مشکلات کلیه با متخصص تغذیه خود مشورت کنید.
- ✓ در صورت مصرف داروی آتوروستاتین در صورت امکان می توانید روزانه یک عدد مکمل Q10 100mg مصرف نمایید.
- ✓ در صورت مصرف هر یک از داروهای پلاویکس آتور و استاتین و لوتیروکسین استفاده می کنید همرا دارو مرکبات گریپ فروت پرتقال لیمو، نارنج مصرف نکنید.

- ✓ چنانچه داروی وارفارین مصرف می کنید سبزیجات را مانند زمان قبل از شروع استفاده از وارفارین میل کنید و الگوی مصرف آن را تغییر ندهید.
- ✓ می توانید قرص آسپرین را همراه با وعده غذایی مصرف نمایید.
- ✓ در صورت مصرف قرص لووتیروکسین و ابتلا به کم کاری تیروئید حداقل ۲ ساعت مصرف قرص با وعده غذایی فاصله داشته باشد، ضمن اینکه این دارو با اکثر مواد غذایی بخصوص گروه کلم خام سویا و محصولات آن سبوس و غلات سبوس دار، انواع لبنیات تداخل غذایی دارد با فاصله زمانی ۲ ساعته مصرف نمایید.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-147/A

