

توصیه‌های لازم برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی - دیابتی:



★ فشارخون 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 مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماری‌های قلبی و دیابتی، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح تحت 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، غلظت LDL را باید در خون خود پایین آورید و بر عکس غلظت HDL را بالا ببرید.

✳ برای این کار، استفاده از یک برنامه‌ی غذایی مناسب، کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار 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 مانند: کلم، گل کلم لازم است محدود شود و نیز هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می‌کنید.

★ میزان نمک باید محدود شود:

✧ سدیم (ماده تشکیل دهنده‌ی 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 سس‌های 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 استفاده نکنید و از 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 مصرف 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 نیز به مقدار کم میل کنید.

✳ شیر، ماست و لبنیات کم‌چربی مصرف کنید.

✳ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

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

✳ مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پرچرب، بستنی، زرده‌ی تخم‌مرغ، 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 زیاده روی نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی



راهنمای رژیم غذایی

در مددجویان قلبی-دیابتی

پمفلت آموزشی مددجو

عدد میوه یا الیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه‌طلایی یا چای همراه با ۳-۲ عدد کشمش یا ۱ لقمه‌نان 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 وعده‌ی غذایی 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 نمائید.

◆ 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.

بالارزی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

✳ 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 آنرا 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 ۳-۲ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی‌الامکان 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 سبوس‌دار مانند نان سنگک استفاده کنید.

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

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

✳ برای جلوگیری از افت قندخون، میان وعده‌هایی مانند