



بیمارستان تخصصی شهید ولیان الیگودرز

توصیه های مهم برای بیماران قلبی دیابتی

سوپروایزر آموزشی . پاییز ۹۵

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

• هر روز به مقدار معینی غذا بخورید، در هر شبانه روز ۳ وعده غذای

اصلی و ۲ تا ۳ وعده میان وعده میل کنید.

• برای جلوگیری از افت قند خون، میان وعده هایی مانند ۱ عدد میوه یا

۱ لیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه با ۲ تا ۳

عدد کشمش یا ۱ لقمه نان و پنیر میل کنید.

• با خوردن وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعات مشخص می

توانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند،

شربت و مانند اینها نشوید.

• سعی کنید از تمام گروه های غذایی در هر وعده مصرف کنید.

• به طور مثال مواد نشاسته ای، سبزی ها، لبنیات و مواد پروتئینی (مرغ

و ماهی) در یک وعده غذایی گنجانده شود.

• از مواد غذایی متنوع به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده

کنید تا تمامی مواد معدنی و ویتامین ها 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 همه افراد خانواده

توصیه می شود، به همراه نکشیدن سیگار، فعالیت بدنی مناسب و

مصرف به موقع داروهای تجویز شده می تواند بیماری شما را کنترل

کند.

• شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل، نوشابه، شربت، نبات، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

• روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آنکه خالص باشد و با

سایر روغن ها مخلوط نشده باشد. در ضمن روغن زیتون و روغن

مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببیند.

• الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش

فشار خون مقاوم به درمان می شود، از مصرف آن جداً خودداری

فرمایید.

• حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید

است، در حد معمول می توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف

حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن را

کاملاً پخته و سپس میل کنید.

• میوه ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۲

تا 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 نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ذرت

و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف

آن با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

• حتی الامکان از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده

کنید.

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماران قلبی -دیابتی

فشار خون خود را کنترل کنید :

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می شود و روند گرفتگی رگها را تسریع می کند. برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

وزن خود را کنترل کنید :

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. یکی از بهترین روش ها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی و دیابت، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب، می تواند 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 بر عکس غلظت HDL را بالا برد. برای این کار، استفاده از یک برنامه غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار و استفاده از روغن مایع گیاهی مانند کلزا و کانولا بسیار کمک کننده است.

سیگار نکشید،

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود. همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می کند.

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

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

توصیه های مهم غذایی :

- مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند : کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می کنید.
- میزان نمک باید محدود شود.
- سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) به طور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود.
- بنا بر این از مصرف غذاهای پر نمک مانند انواع سس های آماده مثل : سس گوجه فرنگی، سس مایونز، سس قلقل و ...، انواع شور ها 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 هر گاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشار خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

- برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.
- غذا های شما باید آب پز یا کبابی باشد.
- از مصرف روغن های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.
- روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید.
- شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.
- گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید، هنگام مصرف کاملاً چربی های آن را جدا کنید.
- مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس های چرب،