



راهنمای بیمار
رژیم بیمار آترواسکلروز قلبی
کد: T003

تصلب شرایین یا تنگ شدن عروق قلب

هنگامی که پلاک هایی از جنس چربی، کلسیم، کلسترول، فیبرین و مواد زائد سلولی به تدریج در دیواره داخلی سرخرگ ها تشکیل و سبب تنگی و سفت شدن عروق گردد عبور جریان خون مشکل می شود که به آن تصلب شرایین یا آترواسکلروز گفته می شود. فردی که دارای بیماری تصلب شرایین است از مشکل خود اطلاعی ندارد و علائم وقتی بروز می کند که مشکل به شدت پیشرفته شود و سبب تنگی عروق قلب شود. و علائم درد قفسه سینه، حمله قلبی، سرگیجه، نامنظم شدن ضربان قلب، تنگی نفس، حالت تهوع و تعریق زیاد به علت نرسیدن اکسیژن کافی به قلب پیدا می شود.

یک رژیم غذایی مناسب می تواند از تصلب شرایین جلوگیری کند.

رژیم پایین آورنده ی کلسترول و چربی خون

- گوشت قرمز حداکثر دو بار در هفته مصرف شود
- چربی های اشباع حذف شود (مانند مایونز، کره، روغن جامد)
- از روغن های غیر اشباع یا مایع مانند روغن زیتون بیشتر استفاده شود.
- از لبنیات بدون چربی یا کم چرب (۱/۵ درصد) استفاده شود.
- خامه و سرشیر اکیدا ممنوع می باشد.
- احشای حیوانات اعم از دل و جگر و قلوه و کله پاچه حذف شود.
- مصرف انواع شیرینی و شکلات و آجیل محدود شود.
- مصرف غذاهای سرخ کردنی مانند کوکو، کتلت، خورشت بسیار محدود شود
- برای طبخ برنج به ازای هر پیمانه برنج یک قاشق غذاخوری روغن مایع مصرف شود.

- هویج (روزی حدود ۱۵۰ گرم)، کدو، شوید برای پایین آوردن کلسترول و چربی خون استفاده شود
- از غذاهای فیبر دار بیشتر استفاده شود (نان سبوس دار، حبوبات و سبزی ها)
- زرده ی تخم مرغ حداکثر یک عدد در هفته مصرف شود
- روزانه ۲۵ گرم سویا استفاده شود
- از خوردن غذاهایی با قند بالا اجتناب کنید زیرا سبب چاقی و غلظت خون می شود.
- از خوردن مواد غذایی کنسرو شده به دلیل سدیم بالا پرهیز شود.

منبع:

۱. دارو درمانی و تغذیه، مهران ملکی، نشر مانی، ۱۳۹۴

تهیه کننده: فهیمه پوراحمدی (کارشناس تغذیه)

تایید کننده: الهام رضائی پور (سوپروایزر آموزش سلامت)