



راهنمای بیمار
رژیم بیمار مبتلا به فشار خون بالا
 کد: T004

فشارخون بالا

فشار خون بالا یک وضعیت پزشکی است که می تواند در اثر استرس بیش از حد، چاقی ، مصرف بالای نمک، دیابت و... ایجاد شود. احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی مانند سکته ی قلبی، نارسایی قلبی و اختلالات کلیه با داشتن فشار خون بالا افزایش می یابد.

توصیه های تغذیه ای

- اضافه کردن مصرف میوه(چهار واحد) و سبزی(چهار واحد)در روز
- محدود کردن مصرف نمک به ۶ گرم در روز(برداشتن نمک از سر سفره)
- لبنیات بدون چربی یا کم چربی مصرف شود(چربی ۱/۵ درصد)
- مصرف گوشت قرمز محدود شود و گوشت ماهی و مرغ و سویا به جای آن مصرف گردد(حداکثر ۲ بار در هفته)
- مصرف چربی های اشباع(مایونز ، کره، روغن جامد) محدود شود.
- در صورت اضافه وزن باید رژیم لاغری اعمال شود.
- مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان(بتاکاروتن، ویتامین E ، ویتامین C مانند گوجه فرنگی، هویج و سبزی های با برگ سبز) استفاده شود.
- غذاهای کنسروی و آماده به دلیل نمک بالا حذف شود.
- فعالیت ورزشی در برنامه روزانه گنجانده شود.
- از خوردن پنیر، خیارشور و انواع سس ها(مایونز و قرمز) خودداری شود.
- از خوردن آب گوشت خودداری شود.

- از سیر در طبخ غذا استفاده شود
- از مواد غذایی دارای پتاسیم بالا استفاده شود (پرتغال، موز و گوجه فرنگی)
- مواد غذایی که در پایین آمدن فشار خون موثرند شامل تره فرنگی، موز ، کیوی، سیر، کرفس، لوبیا، کلم بروکلی، شیر بدون چربی، گوجه فرنگی همچنین تخمه آفتابگردان، روغن زیتون، آووکادو، شکلات تیره و آبمیوه های طبیعی

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)