





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی ، درمانی تهران

## بیمارستان فوق تخصصی گوش ، حلق و بینی

امیر اعلم

واحد تغذیه

## راهنمای تغذیه بیماران قلبی و عروقی



بیماری قلبی - عروقی در سالهای اخیر از مطرح ترین مشکلات  
بهداشتی در جوامع بشری می باشد.

طبق آمار از هر شش مرد و از هر نه زن بین ۶۴-۴۵ سال یک نفر  
گرفتار بیماریهای قلبی می باشد.

- عوامل متعددی در بروز این بیماری موثرند از جمله سن ، سابقه  
خانوادگی ، بالا بودن کلسترول (LDL)  
بالا بودن فشار خون ، استعمال دخانیات ، دیابت ، چاقی ، عدم فعالیت  
، عوامل روانی و استفاده از رژیم های سرشار از کلسترول و چربی  
های جامد.

یکی از موثرترین راهکارها جهت پیشگیری ، درمان و کنترل این  
بیماری تغییر در روش زندگی ، استفاده از رژیم صحیح و سعی در  
ترک عادات غذایی غلط می باشد.

بدین منظور توصیه های زیر را جهت افزایش روند بهبودیتان به کار  
ببرید.

۱- اگر اضافه وزن دارید حتما وزن خود را کاهش دهید.

۲- حتما فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

بهترین ورزش پیاده روی به مدت حداقل یک ساعت در روز می باشد.

۳- روش تهیه غذای خود را تغییر دهید به جای استفاده از غذاهای  
سرخ شده غذاها را به صورت آبپز - کبابی یا تنوری تهیه کنید.

۴- از مصرف گوشت های احشایی مثل دل ، جگر ، قلوه ، مغز، زبان  
، سیراب شیردان و کله پاچه پرهیز نمائید.

۵- کره ، مارگارین ، روغن حیوانی ، دنبه ، شیر و ماست پر چرب ، پنیر  
محلی ، پنیر خامه ای ، پنیرهای چرب ، بستنی ، سس مایونز ، گوشت  
چرخ کرده پر چرب ، سوسیس و کالباس ، روغن جامد ، خاویار  
، شیرینی جات خامه دار ، کیک و شکلات ، چیپس و غذاهای سرخ  
شده مصرف نکنید . زیرا باعث بالا رفتن کلسترول بد خون می گردد.  
که کلسترول بالا باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق ، سکت قلبی یا  
مغزی می شود.

۶- از روغن های مایع مانند ذرت ، پنبه دانه ، سویا ، کلزا ،  
کانولا و زیتون در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز  
استفاده شود.

مصرف آجیل ها مانند گردو (۲ عدد روزانه) بادام زمینی (۱۰  
عدد روزانه) مجاز می باشد.



۷- مصرف زرده تخم مرغ را به ۲ عدد در هفته محدود کنید .  
ولی مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول  
محدودیتی ندارد.

۸- مصرف گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ به جای گوشت  
قرمز توصیه شده است البته پوست آن را قبل از طبخ جدا  
نمائید. مصرف ۳ وعده ماهی در هفته توصیه می شود.  
در هفته حتما ۲ وعده گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحا  
گوساله) به صورت کباب یا آبپز مصرف کنید زیرا گوشت  
قرمز از کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می کند.





## تداخل غذا و دارو

- ۱- کلسترآمین باعث کاهش جذب کلسیم ، چربی ، ویتامین های محلول در چربی ، فولات و گلوکز در بیمارانی که وضعیت خوبی دارند تجویز مکمل ضروری نیست. همراه با آب یا شیر مصرف شود.
- ۲- اسید نیکوتینیک به منظور پیشگیری از عوارض جانبی دستگاه گوارش همراه شیر یا غذا مصرف شود.
- ۳- لواستاتین همراه با غذا مصرف شود.
- ۴- جمفیبروزیل نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود.
- ۵- آنال پرل با جایگزین های پتاسیم و نمک مصرف نشود. باعث بی اشتهایی ، خشکی دهان ، حالت تهوع و گاهی اسهال یا یبوست
- ۶- فروسماید می تواند باعث عدم تحمل گلوکز شود. باعث کاهش سطح کلسیم ، پتاسیم و منیزیم می شود.
- ۷- هیدروتیازید در صورت مصرف مکمل کلسیم احتیاط شود.
- ۸- دیگوکسین همراه با غذاهای حاوی فیبر بالا ، سبوس و پکتین مصرف نشود و در صورت مصرف مکمل های کلسیم و منیزیم احتیاط شود.
- ۹- هایدرلازین باعث بی اشتهایی ، تشنگی ، خشکی دهان ، احساس طعم نا مطبوع ، حالت تهوع و استفراغ ، ناراحتی گوارشی ، اسهال ، یبوست .
- ۱۰- پروپرانولول خشکی دهان ، تهوع ، گرفتگی عضلات شکم ، نفخ ، یبوست .
- ۱۱- وراپامیل با شکم خالی مصرف نشود.
- ۱۲- نیتروگلیسرین با آب و شکم خالی مصرف شود.
- ۱۳- ایزوسوربايد با شکم خالی مصرف شود.

۱۳- مصرف چای کمرنگ ، آب انگور قرمز ، پیاز و سیر باعث رقیق شدن خون می شود.

۱۴- زنجبیل ، زیره ، جعفری از تجمع پلاکتها جلوگیری و سبب رقیق شدن خون می شود.

۱۵- از مصرف زیاد فلفل تند ، مواد کافین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می دهند پرهیز کنید.

۱۶- اگر فشار خون بالا دارید مصرف مواد زیر برای شما مفید است : کدو ، کلم برکلی ، کلم قمری ، گشنیز ، عدس ، نخود ، خرفه ، لوبیای سبز ، آرد سویای کامل ، جوانه گندم ، گوجه فرنگی ، هلو ، زرد آلو ، موز ، خرما خشک ، آلو ، انجیر ، طالبی ، پرتقال ، گردو ، قارچ ، بامیه و کدو حلوايي .

۱۷- برای جلوگیری از یبوست مصرف شیر سرد یا آب سرد به صورت ناشتا ، کیوی و آلو بخارا ، توصیه می شود.

۱۸- از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنیهای آماده و آب میوه های صنعتی آماده و کمپوت های کنسرو شده خودداری نمائید.

۱۹- از مصرف نمک و غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی خودداری نمائید.

۲۰- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنید.

۲۱- با حذف وعده های غذایی نمی توان وزن خود را کاهش داد ، روزانه ۳ وعده غذایی به میزان لازم مصرف نمائید.

۹- توصیه می شود مصرف فیبر غذایی همراه با مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی افزایش یابد.

فیبرها موجب کاهش کلسترول خون ، کمک به هضم غذا ، ایجاد سیری ، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند. منابع غذایی فیبرها عبارتند از : نانهای سبوس دار مثل سنگک ، بربری و تافتون ، غلات ، حبوبات ، میوه ها ، سبزیها و سوبا

۱۰- انواع توتها از قبیل توت فرنگی و شاه توت همچنین مرکبات از قبیل پرتقال و گریب فروت ، گوجه فرنگی ، و فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین و مواد گیاهی هستند که به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگها کمک می کنند.

۱۱- مصرف هویج خام (روزی ۲ عدد) و سبوس غلات سبب کاهش کلسترول و چربی خون می شود.

۱۲- استفاده از انواع میوه ها و سبزیها ، حبوبات ، سیر و پیاز ، زرد چوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.



