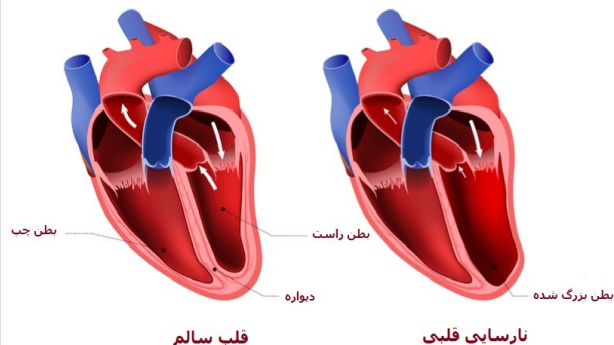




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



تغذیه در نارسایی قلبی



رژیم کم سدیم

این رژیم برای کنترل فشار خون و کاهش بار قلبی توصیه می‌شود. در این رژیم مصرف نمک به حداقل می‌رسد و از غذاهای تازه و طبیعی استفاده می‌شود. غذاهای فرآوری شده و کنسروی کاملاً حذف می‌شوند.



واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کراوس ۲۰۲۳

رژیم های توصیه شده برای نارسایی قلبی

رژیم غذایی مفید: این رژیم به طور خاص برای کاهش فشار خون طراحی شده و برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی نیز مفید است. شامل مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب، پروتئین‌های بدون چربی و محدودیت در مصرف نمک و چربی‌های ناسالم است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای: رژیم مدیترانه‌ای که بر پایه میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، روغن زیتون و غلات کامل است، به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.



اصول تغذیه در نارسایی قلبی

- کاهش مصرف نمک (سدیم) مقدار توصیه شده : کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز (یک قاشق چایخوری)
- کنترل مصرف مایعات : در برخی افراد مبتلا به نارسایی قلبی، مصرف زیاد مایعات می تواند باعث تجمع آب در بدن شود. ممکن است پزشک توصیه کند که میزان مصرف مایعات را محدود کنید، به ویژه اگر علائم تجمع مایعات مانند ورم یا تنگی نفس دارید.
- مصرف متعادل کالری : افراد مبتلا به نارسایی قلبی ممکن است دچار کاهش وزن یا افزایش وزن شوند. لازم است یک تعادل مناسب بین کالری دریافتی و فعالیت فیزیکی برقرار شود تا وزن مطلوب حفظ شود.



غذاهای توصیه شده برای نارسایی قلبی

- سبزیجات: مانند اسفناج، کلم بروکلی، کاهو و سبزیجات برگ دار که غنی از فیبر و ویتامین ها هستند.
- میوه ها: مانند سیب، پرتقال، توت ها، و میوه های کم شیرین .
- حبوبات: مانند نخود، عدس و لوبیا که منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند.
- غذاهای کم چرب و پروتئین های سالم
- مرغ و بوقلمون بدون پوست: که پروتئین بالا و چربی پایینی دارند.
- ماست و شیر کم چرب: منابع غنی کلسیم و پروتئین با چربی کمتر.
- غلات کامل : نان سبوس دار، برنج قهوه ای و جو دوسر
- چربی های سالم : روغن زیتون و آجیل ها: مانند بادام، گردو و دانه ها که سرشار از چربی های سالم و آنتی اکسیدان ها هستند (به شرطی که به صورت خام و بدون نمک مصرف شوند).

• غذاهای محدود یا مضر در نارسایی قلبی

- نمک و مواد غذایی شور
- غذاهای کنسروی و فرآوری شده: مانند کنسرو سبزیجات، سوپ های آماده، و خوراکی های بسته بندی شده که سدیم بالایی دارند.
- تنقلات شور: مانند چیپس، پفک، و آجیل های نمکی که حاوی نمک زیادی هستند.
- سس ها و چاشنی های آماده: مانند سس سویا، سس کچاپ، و سس سالاد که اغلب حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.
- چربی های ناسالم : چربی های اشباع و ترانس: در غذاهایی مانند کره، مارگارین، شیرینی ها، کیک ها و غذاهای سرخ شده یافت می شوند و باعث افزایش سطح کلسترول و تشدید بیماری قلبی می شوند.
- نوشیدنی های گازدار و قندی : نوشابه های گازدار و آب میوه های شیرین شده که قند بسیار بالایی دارند و می توانند باعث افزایش وزن و تشدید نارسایی قلبی شوند.
- نوشیدنی های انرژی زا که کافئین بالا و قند زیادی دارند و می توانند فشار زیادی بر قلب وارد کنند.
- الکل : مصرف الکل می تواند فشار خون را افزایش داده و باعث تشدید علائم نارسایی قلبی شود. بهتر است افراد مبتلا به نارسایی قلبی از مصرف الکل پرهیز کنند یا آن را به شدت محدود کنند.