



معاونت درمان

تغذیه در بیماری عروق کرونی قلب



مژگان خوشبین کارشناس تغذیه معاونت درمان
رقیه فلاح زاده کارشناس تغذیه بیمارستان افشار
تابستان ۹۱

- از مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند و مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید چون این مواد ضربان قلب را افزایش می دهند.

- مواد غذایی غنی از کاتچین ها (نوعی آنتی اکسیدان) مانند انگور قرمز، چای بویژه چای سبز و روغن زیتون را مصرف کنید.

- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس مایونز، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز گوسفند، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.
- روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی در سطوح صاف داشته باشید و این پیاده روی نباید به نحوی باشد که باعث درد قفسه سینه شود.



- از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.

منابع: - کراوس ۲۰۰۸

- پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت

- کتابچه آموزشی بازتوانی بیماران قلبی

- از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری کنید:

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه ی آن نمک به کار رفته است.

- جهت بهبود طعم غذاها از ابلیمو طبیعی (فاقد نمک)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی، سبزیجات معطر مانند آویشن، نعناع، شوید و غیره استفاده نمایید.

- مصرف قند، شکر، عسل، مربا، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ای (سیب زمینی، باقالا، نخود فرنگی، ذرت، ماکارونی و ...) باید محدود شود.

- فرآورده های سویا همچون کره سویا یا آجیل سویا را مصرف کنید.

CHD یا بیماری عروق کرونری قلب:

هنگامیکه یک پلاک چسبنده (مثلا تجمع کلسترول) در داخل عروق کرونری تشکیل میشود، این بیماری رخ میدهد. این پلاک باعث باریک و سخت شدن سرخرگها و کاهش جریان خون میگردد که تصلب شرایین (آترواسکلروزیس) نام دارد.

علائم بیماری عروق کرونری قلب:

در اکثر مواقع بصورت درد سینه یا احساس فشار، سوزش یا تنگی در قفسه سینه می باشد که ممکن است به قدری شدید باشد که عده ای این درد را به عنوان بدترین درد در طول زندگی توصیف کنند.



فاکتورهای مستعد کننده بیماری عروق کرونری:

جنس (مردان نسبت به زنان خطر ابتلای بالاتری دارند)، سن (با افزایش سن شانس بیماری عروق کرونری افزایش می یابد)، وراثت، فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت (قند خون بالا)، کشیدن سیگار، نداشتن فعالیت بدنی، چاقی، استرس و خشم.

درمان بیماری عروق کرونری قلب:

درمان دارویی، گذاشتن استنت (فنر)، باز کردن عروق با بالن، عمل جراحی باز قلب (CABG)



توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری

از بیماری عروق کرونری قلب:



- کاهش وزن تا رسیدن به وزن نرمال

- مصرف نان های سبوس دار (سنگک، بربری و نان جو) و غلات کامل

- مصرف میوه ها: مصرف روزانه منابع فیبر محلول همچون

سیب، مرکبات (پرتغال، گریپ فروت)، توت فرنگی، آلو، تمشک،

شفتالو، شلیل، گلابی، موز، هلو



- مصرف سبزی ها: مصرف روزانه انواع سبزیجات برگ سبز و

تیره (انواع کلم، کاهو، فلفل دلمه ای، هویج و ...)

- مصرف فرآورده های لبنی: از لبنیات کم چرب استفاده کنید و مصرف فرآورده هایی همچون کره، سرشیر و خامه را از لیست غذایی خود حذف کنید.

- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر ۲ عدد در هفته و به صورت آبپز (مصرف سفیده مجاز است)

- گوشت ها: بیشتر گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ، ماهی و بلدرچین) باشد و هفته ای حداقل دو مرتبه ماهی های سرشار از امگا ۳ (ماهی ساردین، ماهی آزاد و ...) نه کنسرو ماهی مصرف کنید.



- روغن ها: از مصرف روغن های جامد، روغن حیوانی و گوسفندی، دنبه، سس های چرب و کره گیاهی (به دلیل داشتن اسیدهای چرب ترانس) خودداری کنید و روغن های مایع (روغن هسته انگور، زیتون، کنجد، سویا، آفتابگردان و کلزا) را مصرف کنید.

توجه: بهترین روغن مایع، کانولا یا کلزا می باشد.