

تغذیه در بیماران قلبی عروقی

دکتر نیره باغچقی
استادیار پرستاری دانشکده علوم
پزشکی ساوه



بیماری های قلبی عروقی یکی از علل اصلی
مرگ و میر در دنیا می باشد. در ایران نیز در
حدود ۴۰ درصد از آمار مرگ میر مربوط به
بیماری های قلبی عروقی است.



مهمترین عوامل به وجود آورنده بیماری
های قلبی عروقی عبارتند از : فشار خون
بالا، افزایش چربی های خون، دیابت،
اضافه وزن، چاقی، استعمال دخانیات و کم
تحرکی.



امروزه مردم نسبت به گذشته بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می کنند و رژیم غذایی پر انرژی دارند، از طرفی تحرک و فعالیت بدنی آنان کمتر شده است. بنابراین یکی از مهم ترین فاکتورها برای جلوگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی تغییر رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی ناسالم است.



تغذیه مناسب برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی



رژیم غذایی برای بیماری قلبی
عروقی باید متعادل باشد و از تنوع
کافی در هر وعده برخوردار باشد.



تعادل یعنی دریافت مواد غذایی
و انرژی از طریق رژیم غذایی
متناسب با میزان فعالیت و نیاز
روزانه فرد باشد.



تنوع در رژیم غذایی به معنی استفاده
از همه گروه های غذایی به میزان
مناسب در تغذیه بیماران قلبی می
باشد.



مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از :

- نان و غلات
- سبزی ها
- میوه ها
- شیر و فرآورده های آن
- گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها



انرژی رژیم غذایی بیماران قلبی عروقی متناسب با ویژگی های فردی وی اعم از سن، جنس، وزن، وضعیت بیماری و ... تنظیم می شود و برای هر فرد متفاوت است و نمی توان یک کالری مشخص برای رژیم غذایی بیمار قلبی تعیین نمود.



آرترواسکلروز، علت اصلی بیماریهای عروق کرونر است. در تشکیل پلاکهای آرترواسکلروزی انواع مختلفی از سلولها و لیپیدها شامل لیپوپروتئینها، کلسترول، تری گلیسرید، پلاکتها، منوسیتها، سلولهای اندوتلیال، فیبروبلاستها و سلولهای عضلات صاف دخالت دارند.



هدف از رژیم غذایی

- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل بدن
- تعدیل سطح لیپیدهای سرم، به ویژه کلسترول کمتر از 200 mg/dl و تری گلیسرید کمتر از 250 mg/dl



- کاهش میزان کلسترول LDL و افزایش میزان کلسترول HDL نسبت ایده آل کلسترول HDL به LDL ۳۵ به ۶۵ است.
- تعدیل و اصلاح مقادیر بالای هموسیستئین سرم
- تأمین و حفظ تغذیه مناسب و کافی



به منظور کاهش کلسترول و تری گلیسرید
خون و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی،
رژیم غذایی از نظر محدودیت چربی در دو
مرحله تنظیم می شود.



رژیم دو مرحله ای برای کاهش کلسترول

مرحله اول	مرحله دوم	
کمتر یا مساوی ۳۰٪ کل انرژی مصرفی	کمتر یا مساوی ۳۰٪ کل انرژی مصرفی	چربی
۸-۱۰٪ کل انرژی مصرفی	کمتر از ۷٪ کل انرژی مصرفی	چربی اشباع شده
حداکثر ۱۰٪ کل انرژی مصرفی	حداکثر ۱۰٪ کل انرژی مصرفی	چربی چند غیراشباع
حداکثر ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	بیش از یا مساوی ۵۵٪ کل انرژی مصرفی	چربی تک اشباع
تقریباً ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	تقریباً ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	پروتئین
کمتر از ۳۰۰mg/day	کمتر از ۲۰۰ mg/day	کلسترول
درحد رسیدن به وزن مطلوب و حفظ آن	درحد رسیدن به وزن مطلوب و حفظ آن	انرژی



رژیم مرحله اول برای پیشگیری از CHD به عنوان یک توصیه عمومی برای همه افراد جامعه است. در این رژیم، کاهش چربی دریافتی به کمتر از ۳۰٪ انرژی مصرفی توصیه میشود. اسیدهای چرب اشباع نیز نباید بیش از یک سوم کل چربی را تشکیل دهند.



در این رژیم غلات و نانهای تهیه شده از آرد
سبوسدار، سبزیها و میوه ها جایگاه خاصی دارند.
توصیه می شود حتی افرادی که نیاز به کاهش
وزن ندارند، غذاهای غنی از کربوهیدرات پیچیده
را جایگزین چربی کنند.



با رعایت رژیم مرحله اول انتظار می رود، کلسترول سرم به میزان ۳ تا ۱۴ درصد کاهش یابد. سطح کلسترول سرم باید ۶ هفته پس از شروع رژیم غذایی و دوباره ۳ ماه بعد اندازه گیری شود. اگر کلسترول سرم به حد موردنظر نرسیده باشد، فرد تحت رژیم مرحله دوم قرار داده می شود.



رژیم مرحله دوم می تواند میزان کلسترول
سرم را ۳ تا ۷ درصد کاهش دهد. قبل از
شروع دارو درمانی بیماران باید حداقل ۶ ماه
تحت رژیم درمانی باشند.



• برای جلوگیری از افزایش چربیهای خون، رژیم غذایی، با کنترل وزن و افزایش فعالیت و ورزش توصیه می شود.



- کاهش چربی دریافتی، بویژه کاهش سهم چربی اشباع شده و افزایش چربیهای غیراشباع، یکی از اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی است.



• محدودیت در مصرف کافئین، به کمتر از ۵ لیوان قهوه در روز یا معادل آن، الزامی است.



- توصیه می شود که فیبرهای محلول در آب نظیر پکتین و صمغها که باعث کاهش کلسترول و LDL می شوند، در رژیم غذایی افزایش یابند.



۶ گرم از کل فیبر توصیه شده (20-30 g/day)
باید از فیبرهای محلول باشد. این میزان را به راحتی
میتوان با افزایش تعداد واحدهای توصیه شده میوه و
سبزی (بیشتر یا مساوی ۵ واحد) تأمین کرد.
منابع غنی فیبرهای محلول عبارتند از: سبزیها، میوه
ها، جو دوسر، سبوس جو، حبوبات.



- افزایش مصرف آب انگور، گریپ فروت، چای، پیاز و سیب که حاوی فلاونوئید هستند، توصیه میشود.

- مصرف ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن به مقدار روزانه IU 100-200 میتواند مفید باشد



بالا بودن سطح هموسیستئین خون عامل خطر مستقل در بیماری کرونر قلب است. در صورتی که میزان هموسیستئین بالا باشد، غذاهای غنی از فولات و ویتامینهای B2، B6 و B12 باید بیشتر مصرف شوند یا اینکه به صورت مکمل دریافت شوند. افزایش مقدار ویتامینهای فوق در رژیم غذایی باعث کاهش سطح هموسیستئین خون می شود.



- چاقی همراه با بالا بودن نسبت دور کمر به دور باسن (waist-hip ratio: WHR) در هر دو جنس باید اصلاح شود.

در زنان WHR بیشتر یا مساوی هشت دهم و در مردان WHR مساوی ۱ به معنای چاقی شکمی Upper body obesity است که خود عامل خطر در بیماریهای قلبی عروقی است.



رژیم غذایی در MI

بیمار پس از حمله قلبی، از راه دهان تغذیه نمی شود.



با تأیید پزشک در ۲۴ ساعت اول، رژیم غذایی با رژیم
"مایع کاردیاک" شروع میشود. رژیم تمام مایع، با
حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول در
مراحل اولیه بهبودی، رژیم مایع صاف شده تجویز می
شود .



- میزان مایع و کافئین با نظر پزشک تنظیم می شود. بعد از آن رژیم غذایی نرم که به راحتی قابل هضم است.

- از نظر کلسترول و چربیهای اشباع و سدیم (۲ گرم در روز) محدودیت دارد.

- در وعده های متعدد و کم حجم تجویز می شود.



- بیمار باید از خوردن غذاهای حجیم و نفاخ پرهیز کند.

- محدودیت شدید سدیم و مایعات در صورت بروز نارسایی احتقانی قلب و ادم با نظر پزشک تجویز می شود.



- بیمار پس از گذراندن مرحله حاد اولیه می تواند تحت رژیم مرحله دوم کاهش کلسترول قرار گیرد.



توصیه های غذایی در بیماران قلبی عروقی



• مصرف روزانه ۳-۲ واحد شیر ولبنیات کم چرب مثلاً:

- انتخاب اول: روزانه یک لیوان شیر کم چرب کمتر از یک و نیم درصد چربی + یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب که می توان در وعده صبحانه ، ناهار و شام گنجاند.



• انتخاب دوم: یک لیوان شیر کم چرب +
یک ونیم قوطی کبریت پنیر کم چرب
و کم نمک + ۲ لیوان دوغ با غلظت
متوسط



• انتخاب سوم: صبحانه یک و نیم قوطی
کبریت پنیر ، ناهار نصف لیوان ماست و
یک لیوان دوغ ، شام نصف لیوان ماست
و یک لیوان دوغ



• ۳ تا ۲ بار در هفته ماهی ، هر وعده به اندازه ۲۰۰ گرم به صورت بخارپز یا کبابی . ماهی سرخ کرده با روغن مصرف نشود.



- مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد از سبزی ها، مثلاً:

- اگر یک عدد گوجه فرنگی یا خیار در وعده صبحانه ، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده ناهار ، یک پیش دستی سالاد شامل کاهو ، هویج ، خیار ، گوجه فرنگی ، کلم، گل کلم ، فلفل دلمه ای به دلخواه در وعده شام خورده شود ۳ واحد از گروه سبزی ها مصرف شده است.

- در صورت تمایل می توان بیشتر مصرف نمود ،مانعی ندارد.



• **توجه :** سالاد را با چاشنی هایی مثل آب لیمو ،
آب نارنج ، آب غوره بدون نمک همراه با روغن
زیتون مصرف شود.

• از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری شود.



روزانه ۲ تا ۴ واحد از انواع میوه ها

نمونه هایی برای ۲ واحد میوه:

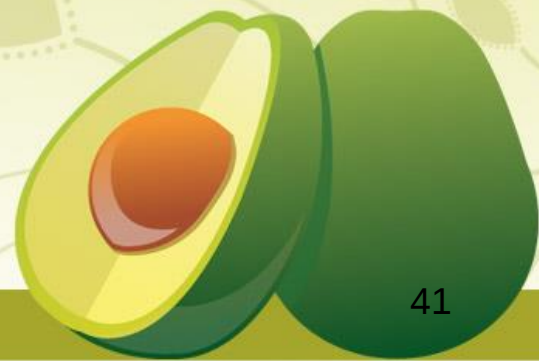
- یک عدد سیب + یک عدد پرتقال
 - یک عدد نارنگی + یک عدد سیب
 - یک چهارم طالبی + یک عدد سیب متوسط
- می توان روزانه تا ۴ عدد میوه متوسط مصرف نمود.



• مصرف روزانه از گروه نان و غلات :شامل نان ، برنج و ماکارونی ۶ تا ۱۱ واحد

مقدار مصرف روزانه:

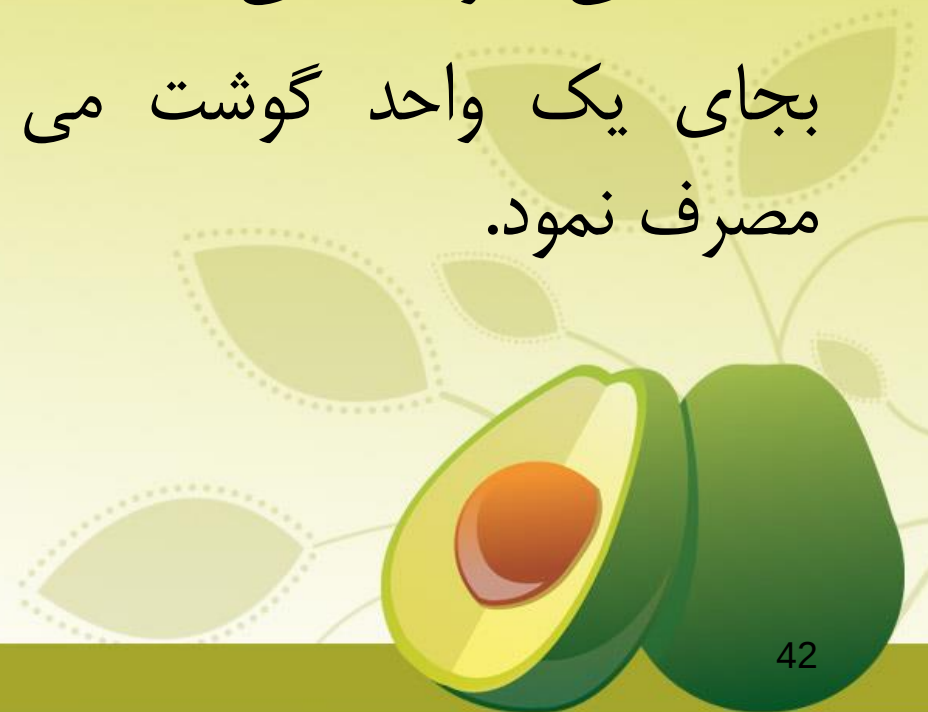
- ۲ کف دست بدون انگشت نان در وعده صبحانه = ۲ واحد
- ۱۰ قاشق غذاخوری برنج یا ماکارونی در وعده ناهار = ۲ واحد
- ۲ کف دست نان بدون انگشت در وعده شام = ۲ واحد



از گروه گوشت ، حبوبات و تخم مرغ ، ۲ تا ۳ واحد در روز مصرف شود:

یک واحد گوشت شامل ۲ تکه متوسط خورشتی گوشت بدون چربی یا نصف ران مرغ یا نصف سینه مرغ یا یک قطعه ۱۰ در ۱۰ سانتی متری ماهی

بجای یک واحد گوشت می توان یک لیوان حبوبات پخته مصرف نمود.



توصیه های تغذیه ای در بیماران با فشار خون بالا



از مصرف غذاهای شور مثل گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور خوداری شود.



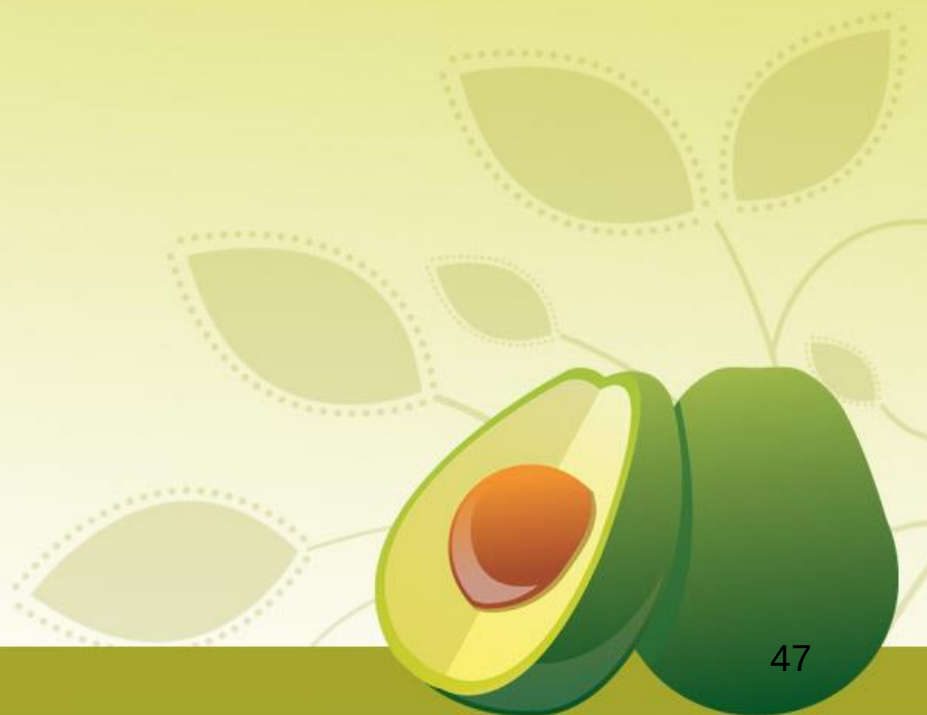
در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند بیشتر استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.



- انواع سبزی با برگ سبز تیره (کاهو ، جعفری و...) ، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده وکم نمک) ، حبوبات، نان و غلات سبوس دار که دارای منیزیم هستند و برای پیشگیری از فشار خون بالا مفیدند ، توصیه می شود.



• برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم
پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها
سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.



• روزانه ۳-۵ واحد سبزی و ۲-۴ واحد میوه مصرف شود.

• مصرف روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب و کم نمک



- به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها مثل سبزی خوردن و سالاد شامل کاهو، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.



- تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی ، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین به شمار می روند.



از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دمبه و
کره استفاده نشود و به جای آنها روغن های
گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان
و روغن زیتون استفاده شوند.



مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و
کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده
تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن
های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش
یابد.



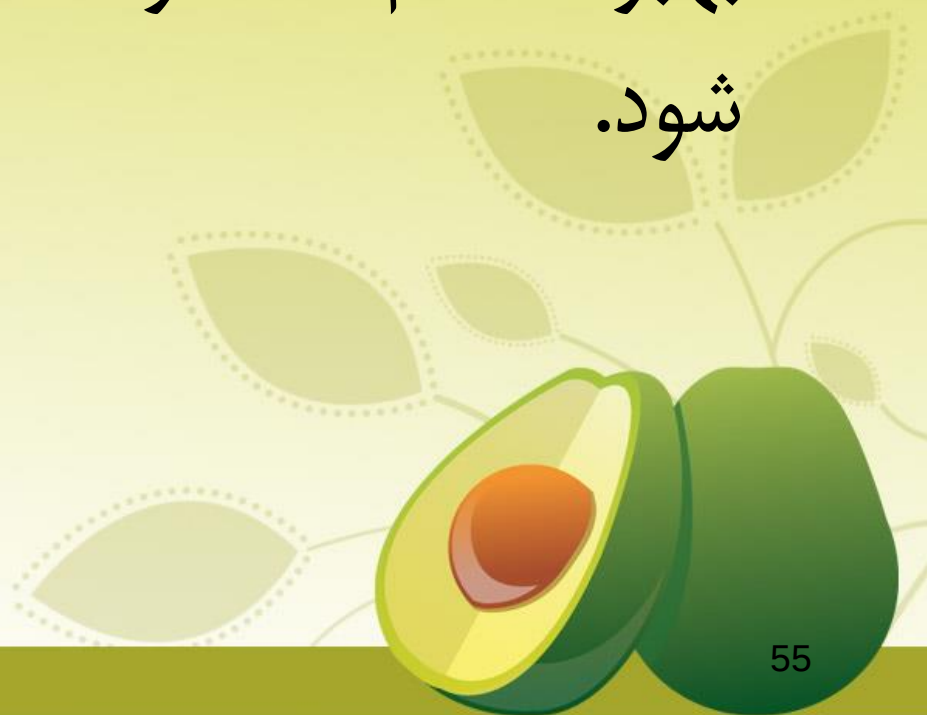
• استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.



• ماهی‌هایی مانند قزل آلا، ساردین، شاه
ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم
هستند که باید در برنامه غذایی منظور
شوند.



• به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.



- در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده به میزان سدیم آن توجه شود.



غذاهای منع شده



مغز، جگر، دل، کله پاچه، قسمت‌های چرب انواع گوشت
قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پرچرب،
سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، شیر و
ماست پرچربی (بیش از ۲٪)، پنیر خامه ای، روغن‌های
حاوی چربی‌های اشباع شده، کره، دنبه، روغن حیوانی،
مارگارین، شیرینی خامه دار، کیک، دونات، شکلات،
چیپس و غذاهای سرخ کرده

