

رژیم غذایی در نارسایی قلبی

- معمولاً یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می شود
- محدودیت نمک می تواند احتباس مایع را کاهش دهد و محدود کردن حجم مایعات باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می شود
- توصیه می شود که مصرف نمک و چربی محدود شود
- توصیه می شود که مصرف مایعات محدود شود، مگر اینکه دستورالعملی از پزشک وجود داشته باشد
- مصرف مجاز روزانه 1 لیتر تا حداکثر 2 لیتر در روز می باشد
- از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی (سرشار از پتاسیم) استفاده شود. مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرما، سبزیجات دارای برگ های سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا
- غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود (به جای 3 وعده 6 وعده غذا بخورد) و از خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب شود
- از میوه جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند و از یبوست جلوگیری می نماید
- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه مانند مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی
- از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید. از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می باشند خودداری کنید
- استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود
- در صورت داشتن بیماری هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می شود با راهنمایی متخصصین تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کرده و رعایت نمایید
- مصرف نمک را محدود کنید در این رژیم باید هنگام طبخ غذا نمک به آن اضافه نشود و جهت خوش طعم کردن غذا از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید
- بدون نسخه پزشک دارویی را استفاده نکنید. چون آنتی اسیدها، مسهل ها، شربت های ضد سرفه و قرص های مسکن حاوی نمک فراوان هستند
- مواد غذایی می تواند پخته یا کبابی ولی با چربی کم و بدون نمک باشد
- سعی کنید از مواد غذایی متنوع و نزدیک به رژیم همیشگی خود استفاده کنید
- مصرف میوه و سبزی تازه 3 تا 5 وعده در روز توصیه می شود

- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد مانند: غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، همبرگر، سس ها، نوشابه و آبمیوه های آماده، دوغ آماده، پیتزای آماده، ترشی ها و ادویه ها پرهیز کنید

سحر شاه وردی (کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی)

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221