

رژیم غذایی بیمار کاندید آنژیوگرافی

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

1- میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چایخوری می باشد. این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمیز بریزید و هنگامیکه ناهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می نمایید. در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.

2- با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.



3- از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری کنید:

خیارشور، 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 آن نمک بکار رفته است.

4- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.

5- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمایید.

6- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی مؤثر است.

7- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.

8- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره،

خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر 2 تا 3 عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

9- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا، پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.

10- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.



11- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

12- مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی تغذیه ای افراد کاندید آنژیوگرافی



-با توجه به اینکه برخی از این بیماران داروی وارفارین استفاده می کنند لذا بایستی میزان مصرف روزانه سبزی ها توسط این بیماران ثابت باشد و از کم یا زیاد مصرف کردن سبزی ها در روزهای مختلف پرهیز شود چرا که این امر می تواند بر روی زمان انعقاد خون بیمار یا عبارت دیگر شاخص INR تأثیر بگذارد.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی تغذیه ای افراد کاندید آنژیوگرافی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر کفعمی
سمت	مدیر گروه قلب و عروق
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت و بازنگری	PE-NU-05 1405

13- در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.

14- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است، و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نمایید.

15- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.

16- از مصرف سیگار جداً پرهیز نمایید.

17- بعد از برطرف شدن درد قفسه سینه، بیمار می تواند روزانه حدود 0/5 ساعت پیاده روی در سطوح صاف داشته باشید و این پیاده روی نباید به نحوی باشد که سبب درد در ناحیه قفسه سینه شود.

-مصرف الکل در این بیماران می تواند باعث افزایش فشارخون و تضعیف عضله قلب شود و به همین دلیل نباید مصرف شود.

-چون رژیم غذایی این بیمار کم کالری می باشد لذا تجویز یک عدد قرص B-complex به صورت یک روز در میان جهت اطمینان از تامین ویتامین های گروه B توصیه می گردد. از سوی دیگر در رژیم های غذایی که احتمال کمبود آهن و سایر مواد معدنی وجود دارد می توانیم کپسول Multivitamin plus Mineral تجویز نماییم.