

نکات تغذیه‌ای افراد کاندید آنژیوگرافی



- ۱۴- 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.
- ۱۵- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه‌های سیاه و چای‌های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.
- ۱۶- از مصرف سیگار جدا پرهیز نمایید.
- ۱۷- بعد از برطرف شدن درد قفسه سینه، بیمار می‌تواند روزانه حدود ۰/۵ ساعت پیاده‌روی در سطوح صاف داشته باشد و این پیاده‌روی نباید به نحوی باشد که سبب درد در ناحیه قفسه سینه شود.
- مصرف الکل در این بیماران می‌تواند باعث افزایش فشار خون و تضعیف عضله قلب شود و به همین دلیل نباید مصرف شود.
- چون رژیم غذایی این بیمار کم کالری می‌باشد لذا تجویز یک عدد قرص B-complex به صورت یک روز در میان جهت اطمینان از تامین ویتامین‌های گروه B توصیه می‌گردد. از سوی دیگر در رژیم‌های غذایی که احتمال کمبود آهن و سایر مواد معدنی وجود دارد می‌توانیم کیسول Multivitamin plus Mineral تجویز نماییم.
- با توجه به اینکه برخی از این بیماران داروی وارفارین استفاده می‌کنند لذا بایستی میزان مصرف روزانه سبزی‌ها توسط این بیماران ثابت باشد و از کم یا زیاد مصرف کردن سبزی‌ها در روزهای مختلف پرهیز شود چرا که این امر می‌تواند بر روی زمان انعقاد خون بیمار یا بعبارت دیگر شاخص INR تاثیر بگذارد.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

رژیم غذایی بیمار کاندید آنژیوگرافی

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

۱- میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چای خوری می‌باشد. 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 می‌نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.

۲- با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، 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.

۳- از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

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، دوغهای موجود در بازار، و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.



۷- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.

۸- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس‌های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم‌مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ بیشتر مصرف نکنید.

۹- 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، آب‌پز یا کبابی باشد.

۱۰- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.

۱۱- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی‌ها استفاده نمایید.

۱۲- مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد. مصرف میوه در میان وعده‌ها توصیه می‌گردد.

۱۳- در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم‌چرب به میزان کافی استفاده نمایید.



۴- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می‌باشد. 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.

۵- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی‌شوید) استفاده‌نمایید.

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