



* از مصرف سبزی و سالادهای تهیه شده در خارج از منزل پرهیز کنید.

* گوشت مرغ و ماهی را به صورت کامل بپزید.

* باقیمانده غذا را بیش از یک بار گرم نکنید.

* در زمان گرم کردن غذا از گرم شدن تمام قسمت‌های غذا اطمینان حاصل کنید.

* حتی الامکان از مصرف غذا در خارج منزل خودداری کنید و در صورت نیاز از تازگی و پخته شدن کامل آن اطمینان حاصل کنید.

دندانپزشک را دو بار در روز مسواک کنید و سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

از خوردن گریپ فروت یا آب گریپ فروت مادام العمر اجتناب کنید.

بعضی از داروهای مصرفی شما می‌تواند باعث افزایش فشارخون شوند. بنابراین مصرف نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید، در برنامه روزانه خود از گردو، بادام، پسته و فندق به مقدار مناسب استفاده کنید. توجه داشته باشید مغزها را بصورت فله و بدون پوست یا تفت داده با نمک مصرف نکنید. حتماً آجیل خام تهیه کنید و با پوسته چوبی تفت داده و در زمان مصرف، خودتان مغز آن را در آورید. توجه به طعم آن نیز مهم می‌باشد لطفاً در صورت کهنگی مصرف نکنید. در تهیه غذا از روغن کنجد، زیتون، کانولا یا کلزا استفاده کنید. مصرف ماهی را در برنامه روزانه خود افزایش دهید. در صورت کاهش یا افزایش سطح پتاسیم خون در اثر مصرف داروها از پزشک یا متخصص تغذیه کمک بگیرید.

منابع غنی از پتاسیم:

عبارتند از: آلو، کیوی، طالبی، زردآلو، سیب، میوه‌های خشک، کدو حلوایی، سیب زمینی، گوجه، اسفناج، موز، کاکائو

قبل از مصرف غذا به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

* شستشو و ضد عفونی کردن کامل سبزیجات و میوه های خام توسط فرد دیگری به جز شما انجام شود.

* از مصرف میوه هایی مثل توت و... که نمی توان آنها را بخوبی شستشو داد، اجتناب کنید.

* از مصرف سبزیها و میوه های خام در طول سه ماه اول پس از پیوند پرهیز کنید.

تغذیه در پیوند قلب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۱-۱۰۲۳

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان جراحی قلب- واحد آموزش سلامت

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی بعد از پیوند قلب و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید رژیم درمانی خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آشنایی با تغذیه بعد از پیوند قلب:

بدن شما برای بازسازی توان از دست داده و بهبود زخم ها نیاز به پروتئین بیشتری دارد. همچنین مصرف داروهای مختلف پیوند باعث نیاز بیشتر شما به پروتئین می شود. برای تأمین نیاز پروتئینی بدن مصرف غذاهای زیر توصیه می گردد:

* لبنیات کم چرب پاستوریزه

* تخم مرغ ۲ تا ۳ عدد در هفته

* سبزیجات، میوه ها، غلات سبوس دار، مغزها و دانه ها می باشد.

* انواع گوشت (گوشت بدون چربی بره یا گوساله، بوقلمون، بخصوص ماهی و مرغ)

در طول هفته های اول پیوند و به دنبال آن به دلیل مصرف داروها، بی اشتهایی، احساس پر بودن معده، تغییر حس چشایی، یا حالت تهوع معمول است که به تدریج بهبود می یابد.



جهت برطرف کردن این مشکلات می توانید

راهکارهای زیر را آزمایش کنید.

* چند وعده غذایی کوچک در طول روز مصرف کنید.
* از نوشیدنی هایی مانند شیر یا آبمیوه در میان وعده ها استفاده کنید.

* از مصرف غذاهای چرب و نفاخ پرهیز کنید.

* از مصرف مایعات در وعده های غذایی پرهیز کنید.
* توصیه می شود از موادی مانند نان خشک و میوه استفاده کنید.

* از نوشیدنی زنجبیل و شربت لیمو استفاده کنید.

* از مصرف غذاهای تند، پر ادویه و داغ پرهیز کنید.

* از ادویه جات و چاشنی های بدون نمک برای بهبود طعم غذا استفاده کنید.

* توصیه می شود مواد غذایی مانند مرغ، گوشت و ماهی قبل از پخت با استفاده از پیاز، آبلیمو یا آب نارنج و سیر مزه دار کنید.

* نوشیدن مایعات خنک یا مکیدن آب نبات های سخت

غذاهای مناسب در کنترل وزن و تامین مواد مغذی

مورد نیاز چیست ؟

- گوشت بدون چربی

- سفیده تخم مرغ

- غلات کامل و سبوس دار

- میوه ها و سبزی های تازه کاملاً شسته، ضد عفونی و پخته

شده



- مقدار کافی آب و میوه تازه (با قابلیت پوست کندن) استفاده کنید.

- از حجم غذای روزانه کم کرده و بر وعده های غذایی بیفزایید.

- از خوردن گریپ فروت یا آب گریپ فروت اجتناب کنید.



- مصرف انار و نارنج را محدود نمایید، ترجیحاً استفاده نکنید.

غذاهای غیر مجاز در کنترل وزن و جلوگیری از

افزایش کلسترول خون چیست؟

۱- گوشت قرمز پر چرب

۲- کره، تخم مرغ بیش از ۳ عدد در هفته

۳- شیر و لبنیات پر چرب، خامه و بستنی

۴- غذاهای سرخ شده، فست فود ها، سوسیس و کالباس ...

۵- کیک، کلوچه، شکلات، نوشابه

۶- نان های تهیه شده با آرد بدون سبوس، پوره سیب زمینی

۷- انواع آلوچه، لواشک، مغز ها و آجیل های شور موجود در

بازار

بعضی از دارو های مصرفی شما می تواند باعث افزایش قند خون شوند، بنابراین از مصرف بی رویه موارد زیر خودداری کنید:

قند، شکر، عسل، کمپوت، آبمیوه های شیرین شده، شکلات، شیرینی، مربا، ژله و انواع دسر.

مصرف میوه را به یک واحد در هر وعده محدود کنید و به جای کمپوت از میوه های پخته شده در آب بدون شکر استفاده کنید.

