توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی

تهیه وتنظیم :دکتر مریم آریافر ،متخصص تغذیه بالینی

نارسایی احتقانی قلب چیست؟

نارسایی احتقانی قلب (CHF) زمانی رخ می‌دهد که قلب نتواند به‌طور مؤثر خون را پمپاژ کند و اکسیژن کافی برای تأمین نیازهای بدن را به بافت‌ها برساند. بیماری‌های بسیاری، از جمله فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و کلیوی، می‌توانند منجر به نارسایی احتقانی قلب شوند.

هدف از درمان نارسایی احتقانی قلب، کند کردن یا متوقف ساختن پیشرفت آن و تسکین علائم بیماری است. رژیم غذایی می‌تواند در کمک به این روند درمانی نقش داشته باشد.

تغییرات در رژیم غذایی چگونه می‌توانند به درمان نارسایی احتقانی قلب کمک کنند؟

هدف از ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، کاهش میزان کاری است که قلب باید انجام دهد. مصرف بیش از حد نمک یا مایعات می‌تواند باعث افزایش میزان آب در بدن شود و در نتیجه، قلب را وادار به فعالیت شدیدتر کند. این امر می‌تواند موجب وخیم‌تر شدن نارسایی احتقانی قلب (CHF) شود. نکات تغذیه‌ای زیر می‌توانند به کاهش فشار کاری قلب و تسکین برخی از علائم شما کمک کنند.

بهینه‌سازی رژیم غذایی و ورزش برای نارسایی احتقانی قلب

بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب (CHF) باید بر رعایت رژیم غذایی کم‌سدیم (کم‌نمک) تمرکز کنند. همچنین، انجام ورزش‌های سبک — مانند پیاده‌روی تند یا استفاده از دوچرخه ثابت — برای حفظ و تقویت سلامت قلب اهمیت دارد. در مورد برنامه غذایی و ورزشی مناسب که مکمل روند درمان شما باشد، با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی کم‌سدیم برای نارسایی قلبی

لذت بردن از غذایی که می‌خورید، مهم است. حتی اگر هوس نمک می‌کنید، می‌توانید یاد بگیرید که به غذاهای کم‌نمک‌تر علاقه‌مند شوید. جوانه‌های چشایی شما به‌زودی تغییر می‌کنند و دیگر جای خالی نمک را احساس

نخواهید کرد. حذف نمک می‌تواند باعث آشکار شدن طعم‌هایی شود که پیش‌تر زیر پوشش نمک پنهان مانده بودند.

برای کاهش میزان نمک در رژیم غذایی خود، راهکارهای زیر را امتحان کنید:

غذاهایی را انتخاب کنید که نمک کمی داشته باشند. میوه‌ها و سبزیجات تازه، گوشت تازه، مرغ، ماهی، حبوبات خشک و تازه، تخم‌مرغ، شیر و ماست، همگی به طور طبیعی نمک کمی دارند. برنج ساده، ماکارونی و بلغور جو دوسر نیز گزینه‌های کم‌سدیم خوبی هستند. با این حال، اگر در طول تهیه آنها نمک یا سایر مواد پرسدیم اضافه شود، میزان سدیم می‌تواند افزایش یابد.

با گیاهان، ادویه‌ها، سرکه گیاهی و آبمیوه‌ها طعم‌دار کنید. از مخلوط گیاهان یا ادویه‌هایی که حاوی نمک یا سدیم هستند، خودداری کنید. برای برجسته کردن طعم‌های طبیعی از آبلیمو یا فلفل آسیاب شده تازه استفاده کنید.

پیش از خرید مواد غذایی بسته‌بندی‌شده، برچسب آن‌ها را مطالعه کنید. اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب را بررسی کنید تا از میزان سدیم موجود در هر وعده (سروینگ) آگاه شوید. همچنین دقت کنید که این بسته شامل چند وعده است. بررسی کنید که میزان سدیم در هر وعده، چه نسبتی با کل مقدار سدیمی دارد که می‌توانید در طول روز مصرف کنید. سعی کنید مواد غذایی بسته‌بندی‌شده‌ای را انتخاب کنید که میزان سدیم در هر وعده آن‌ها کمتر از ۳۵۰ میلی‌گرم باشد. بررسی فهرست ترکیبات تشکیل‌دهنده نیز مفید است؛ اگر نمک یا سدیم در میان پنج ترکیب نخستِ فهرست آمده باشد، آن محصول حاوی مقدار بیش از حد سدیم است.

بررسی برچسب‌ها

از اطلاعات تغذیه‌ای موجود بر روی مواد غذایی بسته‌بندی‌شده استفاده کنید. حتماً به تعداد وعده‌های موجود در هر بسته توجه داشته باشید. در اینجا نکاتی برای استفاده از این اطلاعات آمده است:

میزان سدیم. همیشه میزان سدیم را بررسی کنید. به دنبال مواد غذایی‌ای باشید که در هر وعده، کمتر از ۳۵۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشند.

فهرست مواد مغذی: این فهرست شامل مواد مغذی‌ای است که برای سلامتی شما اهمیت بیشتری دارند.

درصد ارزش روزانه (٪ Daily Value). این عدد نشان می‌دهد که مواد غذایی تا چه حد مقادیر توصیه‌شده‌ی مواد مغذی را برای یک رژیم غذایی مرجعِ ۲۰۰۰ کالری تأمین می‌کنند. سعی کنید میزان مصرف چربی کل، کلسترول و سدیم شما از ۱۰۰ درصدِ مقدار توصیه‌شده فراتر نرود.

پاورقی مربوط به ارزش‌های روزانه. بر روی برخی از برچسب‌های مواد غذایی، مقادیر روزانه برای رژیم‌های غذایی ۲۰۰۰ و ۲۵۰۰ کالری ذکر شده است.

پاورقی مربوط به کالری در هر گرم. برخی برچسب‌ها میزان تقریبی کالری موجود در هر گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین را نشان می‌دهند.

پخت و پز یا آماده سازی غذا

این عادت را ترک کنید، نمکدان را از روی پیشخوان و میز آشپزخانه بردارید. یک هشتم قاشق چایخوری "نمکدان" بیش از ۲۵۰ میلی گرم سدیم به غذای شما اضافه می کند.

خلاق باشید، به جای اضافه کردن نمک، با گیاهان، ادویه جات، سیر، پیاز و آب مرکبات طعم غذا را بهبود بخشید. دستور العمل های مخلوط گیاهان بدون نمک را در زیر مشاهده کنید.

یک آشپز کم نمک باشید. در اکثر دستور العمل ها، می توانید نمک را تا ۵۰ درصد کاهش دهید یا حتی آن را به طور کامل حذف کنید. می توانید غذاهای بدون نمک را بپزید، کباب کنید، گریل کنید، کباب کنید، آب پز کنید، بخارپز کنید یا در مایکروویو قرار دهید. از تمایل به اضافه کردن نمک به آب پخت ماکارونی، برنج، غلات و سبزیجات خودداری کنید. این یک راه آسان برای کاهش سدیم است.

در مورد چاشنی ها مراقب باشید. چاشنی های پر سدیم شامل نمک های طعم دار مختلف، فلفل لیمو، نمک سیر، نمک پیاز، نرم کننده های گوشت، تقویت کننده های طعم دهنده، آبگوشت، کچاپ، خردل، و سس سویا هستند.

از نمک پنهان دوری کنید. غذاهای کنسروی و فرآوری شده، مانند آب گوشت، غلات فوری، نودل‌های بسته‌بندی شده و مخلوط سیب‌زمینی، زیتون، ترشی، سوپ و سبزیجات سرشار از نمک هستند. به جای آنها، غذای منجمد را انتخاب کنید؛ یا بهتر است در صورت امکان، غذاهای تازه را انتخاب کنید. پنیرها، گوشت‌های نمک سود شده (مانند بیکن، هات داگ و سوسیس)، فست فودها و غذاهای منجمد نیز ممکن است حاوی مقدار زیادی سدیم باشند.

بیرون غذا خوردن

رژیم غذایی کم سدیم لزوماً لذت غذای رستوران را از بین نمی‌برد. با این حال، هنگام سفارش باید مراقب باشید. در اینجا چند نکته برای وعده‌های غذایی خارج از خانه آورده شده است:

نمکدان را به میز دیگری منتقل کنید. یک برش لیمو درخواست کنید یا مخلوط گیاهی خود را برای بهبود طعم غذا بیاورید.

اصطلاحات منو را که ممکن است نشان دهنده محتوای سدیم بالا باشد، بشناسید. این اصطلاحات را بررسی کنید: ترشی، آبگوشت، سس سویا و آبگوشت.

از میان وعده‌های شور صرف نظر کنید. به جای آن سبزیجات خام یا میوه تازه را انتخاب کنید.

در مورد چاشنی‌ها سخت‌گیر باشید. این موارد شامل خردل، کچاپ، خیارشور و سس تارتار است. به جای آن با کاهو، پیاز و گوجه فرنگی طعم‌دار کنید. به یاد داشته باشید که بیکن و پنیر سرشار از سدیم هستند.

از آشپز بخواهید که غذاها را بدون اضافه کردن نمک یا مونوسدیم گلوتامات (MSG) آماده کند. یا سس‌ها و چاشنی‌های سالاد را در کنار غذا درخواست کنید زیرا اغلب سدیم بالایی دارند. برای سالاد، از کمی لیمو، کمی سرکه یا کمی سس استفاده کنید.

از مخلوط‌های گیاهی بدون نمک استفاده کنید

به‌جای طعم‌دار کردن غذا با نمک، طعم آن را با استفاده از این ترکیب‌های گیاهی و ادویه‌ایِ بدون نمک تقویت کنید. برای تهیه نصف پیمانه، مواد را درون یک ظرف شیشه‌ای بریزید، درب آن را محکم ببندید و تکان دهید. مخلوط را در مکانی خشک و خنک نگهداری کنید. سپس برای طعم بخشیدن به غذا، آن را روی مواد غذایی بپاشید یا بمالید.