

تغذیه هوشمند، قلب سالم‌تر

نکات تغذیه‌ای و مکمل‌های مفید در بیماران نارسایی قلبی

با تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم، به قلب خود کمک کنید.

اصول تغذیه‌ای در نارسایی قلبی



کاهش نمک

مصرف نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز برسانید. (≈ یک قاشق چایخوری)



کنترل وزن

وزن خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید. افزایش ناگهانی وزن می‌تواند نشانه احتباس مایعات باشد.



رژیم غذایی متعادل

مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های سالم (مثل ماهی و مرغ بدون پوست) و چربی‌های مفید (مثل روغن زیتون و مغزها) را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



محدودیت مایعات

مصرف مایعات روزانه را **کمتر از ۲ لیتر** در نظر بگیرید.



پرهیز از مواد مضر

از مصرف غذاهای فرآوری‌شده، غذاهای شور، چرب و شیرین و الکل خودداری کنید.

مکمل‌های تغذیه‌ای مفید در نارسایی قلبی

ویتامین B1 (تینامین)



- ✓ کمک به تولید انرژی در سلول‌های قلبی
- ✓ بهبود عملکرد قلب و سیستم عصبی
- ✓ منابع غذایی: حبوبات، غلات کامل، مغزها، گوشت خوک، دانه‌ها

کمبود آن ممکن است موجب خستگی، ضعف و بدتر شدن علائم نارسایی قلبی شود.

منیزیم (Mg)



- ✓ کمک به تنظیم ضربان قلب و فشار خون
- ✓ کاهش گرفتگی عضلات و خستگی
- ✓ منابع غذایی: سبزیجات برگ‌سبز، مغزها، حبوبات، غلات کامل

کمبود منیزیم با افزایش خطر آریتمی و پیشرفت نارسایی قلبی مرتبط است.

ویتامین D (کلسیفرول)



- ✓ کمک به عملکرد مطلوب سیستم ایمنی و عضلات، و کاهش التهاب
- ✓ ارتباط با کاهش خطر بستری شدن و مرگ و میر در نارسایی قلبی
- ✓ منابع غذایی: نور خورشید، ماهی‌های چرب، زرده تخم مرغ، لبنیات غنی شده

سطح مناسب ویتامین D با بهبود کیفیت زندگی و عملکرد قلب مرتبط است.

کوآنزیم Q10 (CoQ10)



- ✓ آنتی‌اکسیدان قوی و کمک به تولید انرژی در سلول‌های قلبی.
- ✓ کاهش خستگی و بهبود تحمل ورزشی
- ✓ ممکن است به بهبود عملکرد قلب کمک کند.

به‌ویژه در بیمارانی که داروهای استاتین مصرف می‌کنند، مفید است.

نکات بسیار مهم



تمام مکمل‌ها باید فقط و فقط زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند.

مصرف خودسرانه مکمل‌ها ممکن است عوارض جدی و تداخل دارویی ایجاد کند.



مکمل‌ها جایگزین داروهای تجویز شده شما نیستند.

داروهای خود را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید.



قبل از شروع هر مکملی، پزشک خود را از تمام داروها و شرایط سلامتی‌تان مطلع کنید.

ممکن است برخی مکمل‌ها در دوزهای بالا برای بیماران قلبی مناسب نباشند.

دوز و نوع مکمل باید متناسب با شرایط شما باشد.



با رعایت تغذیه مناسب، مصرف منظم داروها، محدودیت مایعات و پیگیری منظم پزشکی می‌توانید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید و از قلبتان بهتر مراقبت کنید.

به یاد داشته باشید: این توصیه‌ها آموزشی هستند و جایگزین نظر پزشک یا متخصص تغذیه نمی‌باشند.