



کتابچه خود مراقبتی بیماران

۱۴۰۰

گردآورنده: فائزه سپهری
سوپر وایزر آموزش به بیمار

خود مراقبتی در بیماران با چربی خون بالا

برای پایین آوردن سطح چربی خون چه می‌توانید بکنید؟

تغییر از یک رژیم غذایی غیر سالم به نوع سالم، سطح کلسترول را کم میکند. با اینکه تغییرات غذایی معمولاً به تنهایی نم‌یتوانند به اندازه کافی سطح کلسترول را کاهش دهند تا خطر بیماری قلبی عروقی را از گروه پرخطر به کم خطرتر برسانند، اما هرگونه کاهش کلسترول توسط رژیم غذایی کمک کننده است. یک رژیم غذایی سالم فواید دیگری هم غیر از کم کردن سطح کلسترول دارد.

به طور خلاصه یک رژیم غذایی سالم یعنی:

حد اقل ۵ وعده و به طور ایده آل ۷ تا ۹ وعده انواع میوه جات و سبزیجات در روز.

حجم اصلی بیشتر وعده های غذایی باید غذاهای نشاسته ای (مثل غلات، نان کامل، سیب زمینی، برنج، ماکارونی) به همراه میوه و سبزیجات باشد. غذای چرب مثل گوش تهای چرب، پنیر، شیر پرچرب، غذاهای سرخ شده، کره و موارد مشابه آن زیاد استفاده نشود. غذاهای ک مچرب با چربی غیراشباع ارجح است.

۲ تا ۳ وعده ماهی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید. حداقل یکی از این وعده‌ها باید از ماه بیهای چرب تشکیل شده باشد (اما اگر باردار هستید، نباید بیش از یک وعده ماهی چرب در هفته بخورید)

نمک را به ۶ گرم در روز محدود کنید (مقدار نمک برای کودکان باید کمتر باشد).

اگر گوشت قرمز می‌خورید، بهتر است گوشت قرمز بدون چربی بخورید یا از گوشت ماکیان مثل مرغ استفاده کنید.

اگر غذاها را سرخ می‌کنید، از روغن گیاهی مثل آفتاب گردان، هسته انگور یا زیتون (روغن مخصوص سرخ کردنی) استفاده کنید.

توصیه‌هایی برای شیوه زندگی صحیح به منظور کاهش خطر بیماری قلبی عروقی

اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید.

غذای سالم بخورید.

دریافت نمک خود را در حد کمتر از ۶ گرم روزانه نگاه دارید. (شامل نمک اضافه شده به غذا و نمک موجود در مواد خام)

وزن و دور کمر خود را در حد مناسب نگاه دارید.

فعالیت منظم ورزشی داشته باشید. ورزش هوازی می‌تواند سطح کلسترول توتال، تری گلیسیریدها و کلسترول LDL را کم و سطح کلسترول HDL را افزایش دهد.