

تعریف

هیپرلیپیدمی به معنی افزایش چربی های مضر خون می باشد.

از آنجا که افزایش چربی خون ابتدا به بیماریهای قلبی ، عروقی و سایر بیماریها را افزایش می دهد ؛ رعایت یک رژیم غذایی مطلوب و مناسب برای دستیابی به سطح طبیعی چربی خون از ضروریات می باشد.

افرادی که در معرض خطر بالایی هستند ، اغلب علاوه بر رعایت رژیم غذایی احتیاج به دارو درمانی برای کاهش میزان چربی خون نیز دارند.

هدف از اجرای این رژیم غذایی :

الف : کاهش کالری برای دستیابی و حفظ وزن مطلوب.

ب : کاهش دریافت چربی کل به ویژه کلسترول و چربی های اشباع شده.

ج : افزایش دریافت کربوهیدرات پیچیده و فیبر.

توصیه های رژیم غذایی در بیماران هیپر لیپیدمی :

- مصرف چربی خصوصاً چربی و روغنهای حیوانی را کاملاً محدود نموده و از روغنهای مایع نیز کمتر استفاده نمایید. روغن زیتون نسبت به سایر روغنها ارجحیت دارد .

-در طول روز به هیچ عنوان از غذاهای سرخ کردنی استفاده ننمایید.

-از سفیده تخم مرغ به جای تخم مرغ کامل استفاده شود در هفته بیشتر از دو یا سه عدد زرده تخم مرغ مصرف ننمایید.

-به جای شیروماست پرچربی، از شیروماست کم چرب (شیرپاستوریزه) استفاده نمایید.

-سعی نمایید به جای استفاده از گوشت قرمز، از سه الی چهار وعده ماهی و مرغ (آبپز) در هفته استفاده نمایید.

- مصرف گوشت قرمز محدود و در صورت استفاده، چربی آن را کاملاً جدا نموده و به صورت آبپز طبخ نمایید.

- هنگام استفاده از گوشت مرغ، ابتدا پوست مرغ را کاملاً جدا نموده و سپس به صورت آبپز طبخ نمایید.

- (لازم به ذکر است که پوست مرغ منبع غنی کلسترول می باشد که برای بیماران قلبی بسیار مضر می باشد.)

- اگر چاق هستید، وزن اضافی خود را بتدریج با رعایت رژیم غذایی مناسب و همراه با ورزش و فعالیت مناسب بدنی کاهش دهید.

- از سیر و پیاز و دیگر سبزیها که سرشار از آنتی اکسیدانها هستند به عنوان عوامل ضد انعقاد خون در برابر تنگ شدن عروق استفاده نمایید

- در برنامه غذایی روزانه خود از سبزیجات ومیوه

کد مستند:
GCC-PA-86-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

دستورات و راهنمای رژیم غذایی جهت بیماران هیپر لیپیدمی (چربی و کلسترول خون بالا)

تهیه و تنظیم: الهام استخری-کارشناس پرستاری

منبع: رژیم غذایی در بیماریهای قلبی-ترجمه دکتر محمود
فرخ پی

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- مصرف نمک و منابع غذایی حاوی سدیم همچون
خیارشور، کنسروها، ادویه های نمک دار، چیپس و...
کاهش یافته و از قرار دادن نمک در سر سفره
خودداری گردد.

- مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، آبنبات و...
خصوصاً جهت افرادی که اضافه وزن دارند، کاهش یابد.

غذاهای غیر مجاز در رژیم محدود از کلسترول و چربی:

مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، شیر پر چربی، خامه،
پنیرهای محلی، زرده تخم مرغ، سس مایونز، کره،
روغنهای حیوانی، شیرینیهای خامه دار، تن ماهی،
سوسیس، کالباس.

های تازه (خصوصاً منابع ویتامین ث) و همچنین
منابع غذایی فیبرهای محلول در آب (حبوبات
خشک، جو، میوه ها) استفاده نمایید.

(افزایش مصرف فیبرهای محلول در آب اثر مهمی

در کاهش کلسترول و تری گلیسرید دارند.)

- مصرف چربیها را کاهش داده و از غلات، حبوبات،
لوبیا سبز و جوانه گندم به مقدار بیشتری در برنامه
غذایی روزانه خود استفاده نمایید. (منابع غذایی سر
شار از منیزیم)

-در مواد غذایی همچون گردو، بادام و آجیلها، چربی
بسیار موجود می باشد ولی این چربیها از نوع مفید به
شمار می آیند، با این وجود نباید در مقدار مصرف آن
خصوصاً افرادی که اضافه وزن دارند، زیاده روی کرد.