

إرشادات غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

مقدمة:

يعد مرض ارتفاع ضغط الدم أحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في عصرنا الحالي.

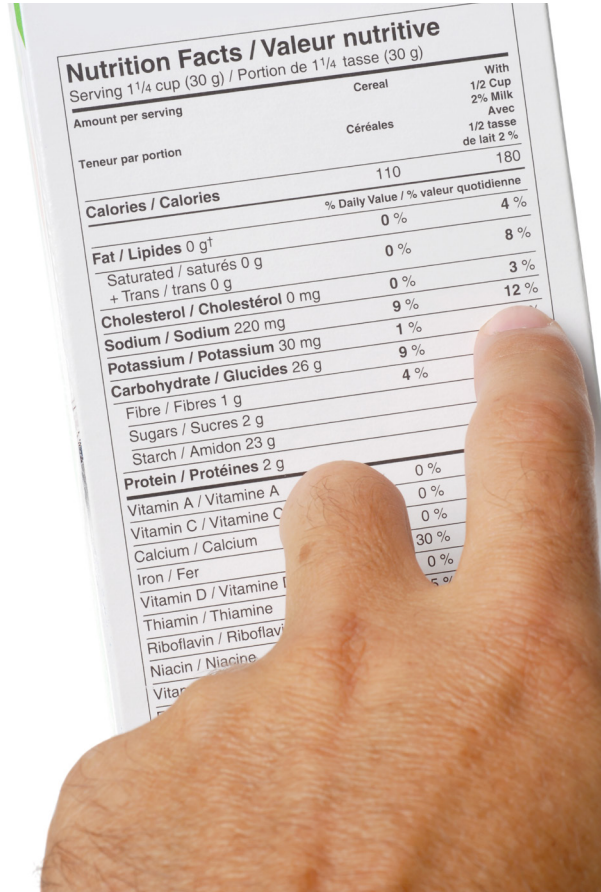
ضغط الدم غير المنتظم يمكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى من أهمها أمراض القلب والشرابين. ارتفاع ضغط الدم يعتبر مرضاً خطيراً لأن ذلك يؤثر على سلامة الشرايين وبقية الأعضاء الحيوية في الجسم مثل الدماغ والكلى والعيون.

أسباب ارتفاع ضغط الدم ليست معروفة تماماً، ولكن هناك عوامل يمكن أن تساهم في حدوث المرض مثل السمنة، انخفاض النشاط البدني والعادات الغذائية غير الصحية و تاريخ العائلة والعوامل الوراثية والتدخين وشرب الكحول.

كيف تحافظ على ضغط دم منتظم؟

- حافظ على وزن صحي: إنقاص الوزن عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة يساعد على انخفاض ضغط الدم.
- اتباع خطة غذائية صحية تحتوي على كمية من الصوديوم أقل من ٢٣٠٠ مغ/اليوم
- تناول طعاماً صحياً غنياً بالخضروات والفواكه فهي تعتبر مصدراً جيداً للألياف الغذائية والأملاح المعدنية وقليلة في السعرات الحرارية.
- تناول الحليب ومشتقاته قليلة الدسم (الروب، اللبن، اللبنة والجبن قليل الملح) بما لايزيد عن حصتين يومياً. يعتبر الحليب ومشتقاته من المصادر الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وهذه العناصر تساعد في انخفاض ضغط الدم.
- الحد من استخدام الدهون عن طريق تقليل كمية الدهون المستخدمة في الطبخ والابتعاد عن الأطعمة المقلية.
- تجنب الأطعمة عالية المحتوى من الكوليسترول و الدهون المشبعة مثل لحوم (القلب ، الكبدة ، المخ الخ) صفار البيض، الشحوم ، السمن والزبد، الحليب كامل الدسم ومشتقاته، زيت النخيل وزيت جوز الهند والحلويات.
- اختر الأطعمة المحتوية على أقل من (٥) جرامات من الدهون في الحصة الغذائية الواحدة.

اختيار الأطعمة المحتوية على أقل من ١٤٠ غرام صوديوم بالحصّة الغذائية الواحدة
اقرأ المعلومات الغذائية الموجودة على المنتج عند التسوق.



- احرص على قراءة المعلومات الغذائية المكتوبة على المنتج.
- اتبع حمية غذائية خاصة للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH DIET)، تفاصيل الحمية في الصفحة رقم ٧.

- قم بممارسة نشاط بدني معتدل على مدار أيام الأسبوع.
- حافظ على تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام.

نصائح صحية لتقليل الملح / الصوديوم في طعامك:

- اختيار أطعمة قليلة الصوديوم أو خالية الملح.
- اخترا الخضراوات والفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة ذات المحتوى القليل من الصوديوم أو خالية من الملح.
- تناول لحوم الدواجن والأسماك واللحوم الحمراء الطازجة أو المجمدة بدلاً عن المعلبة أو المدخنة.
- تجنب الأطعمة المصنعة مثل المرتديلا والالانشون والمخللات بأنواعها .
- تجنب الصلصات الجاهزة مثل صلصة الشواء وصلصة الصويا و الكاتشب.
- اختيار حبوب الإفطار الجاهزة ذات المحتوى المنخفض بالصوديوم.
- قم بتحضير الأرز والمعكرونة والخبز بدون أو بكمية قليلة من الملح.
- تجنب الشوربات الجاهزة ومكعبات مرق الدجاج والنودلز و الصلصات و خلطات الدقيق الجاهزة لاحتوائها على الملح المضاف.
- اغسل الأطعمة المعلبة مثل التونه والفاول والذرة والحمص تحت الماء الجاري لتقليل كمية الصوديوم.
- تجنب الوجبات الجاهزة المجمدة مثل البيتزا و الشوربة المعلبة و تبييلة السلطة الجاهزة و الباستا لاحتوائها على الملح.
- لتحسين المذاق استخدم التوابل والأعشاب العطرية والليمون والخل بدلاً من الملح.
- عدم استخدام المملحة على طاولة الطعام أثناء تناول الوجبات.
- قم بنقع الجبنة المالحة والمخللات في الماء قبل تناولها.

استخدم ما لا يزيد عن ثلثي ملعقة شاي صغيرة من الملح يومياً (٣-٤ جرام).

المجموعة الغذائية	الأغذية الموصى بها	الأغذية غير الموصى بها
الحبوب	الخبز، الشباتي، الأرز، المعكرونة، الشوفان، السميد، الشعيرية، الشعير والكينوا، البرغل، منتجات القمح. يفضل اختيار منتجات الحبوب الكاملة . وحبوب الإفطار قليلة الصوديوم (اقرأ الملصق الغذائي). البسكويت والخبز المحمص غير المملح .	المخبوزات التي يدخل في تصنيعها الدهون المهدرجة أو الدهون المشبعة. منتجات الأطعمة المصنعة من الحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم أو السكر المضاف الخبز وأنواعه المملحة، الدقيق المخمر، الفطائر، الكعك، المعكرونة المصنعة سريعة التحضير مثل المعكرونة الجاهزة أو الشعيرية، الفشار المملح، البيتزا، رقائق البطاطس المملحة، البسكويت المالح.
الخضروات	الخضروات الطازجة والمجمدة، الخضروات المعلبة قليلة الصوديوم (اقرأ الملصق الغذائي). صلصة الخضار قليلة الصوديوم. معجون الطماطم قليل الملح.	الخضار المعلبة (إلا إذا كانت منخفضة الصوديوم أو خالية من الملح) المخللات والخضروات المحفوظة في محلول ملحي، مثل الملفوف المخلل والزيتون، والخضار مع الكريمة أو صلصات الزبدة. الطماطم المجففة معجون الطماطم المملح.
الفواكه	الفواكه الطازجة والمجمدة و المعلبة والمجففة. عصائر الفواكه الطبيعية، المربى.	الفواكه المقلية، أو الأطباق المحضرة من الكريمة أو صلصات الزبدة.
الحليب ومشتقاته	الحليب منزوع أو قليل الدسم. الزبادي منزوع أو قليل الدسم. الأجبان قليلة الدسم غير المملحة. اللبن قليل الدسم غير المملح. شراب اللبن قليل الدسم غير المملح.	الحليب ومنتجاته كاملة الدسم. الأجبان المالحة أو العادية (عكاوي، فيتا). اللبن المالحة أو العادية. شراب اللبن، الجيميد أو الإقط منتجات الأجبان المطبوخة، الأطعمة المحضرة من الحليب كامل الدسم أو الكريمة (مثل الآيس كريم).



المجموعة الغذائية	الأغذية الموصى بها	الأغذية غير الموصى بها
اللحوم/ البقوليات المجففة	الأسماك الطازجة والمجمدة (خاصة الأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون، سمك التونة الطازج، سمك الكنعد). اللحوم الحمراء الطازجة منزوعة الشحم. اللحوم المصنعة الباردة منزوعة الشحوم أو المصنعة من بروتين الصويا وقليلة الصوديوم. الدواجن منزوعة الجلد. الفاصوليا والبازلاء المجففة. بدائل اللحوم قليلة الصوديوم المصنعة من الصويا أو البروتينات النباتية. بياض البيض. بيضه كامله مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.	اللحوم، الدواجن ، الأسماك المعلبة أو المدخنة. اللحوم الدسمة (مثل اللحم المقدد، النقانق والهوت دوج، البرغر العادي). الدواجن مع الجلد. اللحوم المصنعة الباردة عالية الصوديوم (اللانسون، السلامي). البقوليات المعلبة.
الدهون و الزيوت والمكسرات	الزيوت النباتية (فول الصويا، زيت الزيتون، زيت الكانولا، دوار الشمس، زيت الذرة). البذور غير المملحة. أفوكادو. زبدة المكسرات غير المملحة. المكسرات غير المملحة.	الدهون الصلبة أو المهدرجة (السمن النباتي والحيواني، الزبدة). الزيوت المشبعة (النخيل أو زيت جوز الهند). صلصات السلطة. المايونيز.
متفرقات	الأعشاب والتوابل. الفشار غير المملح. العسل والمربى. الشايور. بقسماط.	الملح، التوابل الممزوجة مع الملح. صلصة الصويا ، الكاتشب، صلصة الشواء، الصلصات المصنعة. الحساء المعلب أو المجفف (باستثناء قليل الدسم، و قليلة الصوديوم). مكعبات مرققة الدجاج ومرققة اللحم. المشروبات الغازية. الوجبات الخفيفة المصنعة من زيوت مهدرجة أو زبدة. الوجبات الخفيفة عالية الصوديوم (رقائق البطاطس، المعجنات، المكسرات المملحة). الحلويات عالية الدهون و السكر. المرق والصلصات عالية الدهون.

نظام غذائي خاص لارتفاع ضغط الدم (DASH)

النظام الغذائي (DASH) هو نهج غذائي صحي دائم يهدف إلى المساعدة في علاج أو منع ارتفاع ضغط الدم.

وهو يعتمد على احتواء هذا النظام على الخضار والفواكه والألبان قليلة الدسم وكميات معتدلة من الحبوب الكاملة والأسماك والدواجن والمكسرات، ويشجع على تقليل الصوديوم وتناول أصناف متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم التي تساعد على خفض ضغط الدم.

ويتمشى هذا النظام الغذائي (DASH) مع التوصيات الغذائية للوقاية من هشاشة العظام والسكتة الدماغية والسكري ويشجع على إنقاص الوزن.

(DASH) المخطط اليومي للنظام الغذائي		
المجموعة الغذائية	الاحتياجات اليومية من الحصص	مقدار الحصص الواحدة
الحبوب	٦-٨	١ شريحة خبز توست. ٣٠ غم حبوب مثل رقائق الذرة. ½ كوب مطبوخ من الأرز أو المعكرونة أو الحبوب.
الخضار	٤-٥	١ كوب خضار طازجة. ½ كوب خضار مطبوخة. ½ كوب عصير خضار.
الفواكه	٤-٥	١ حبة فواكه متوسطة الحجم. ¼ كوب فواكه مجففة. ½ كوب فواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة. ½ كوب عصير فواكه.
الحليب ومنتجاته- قليل أو منزوع الدسم	٢-٣	١ كوب حليب أو زبادي أو شراب اللبن. ٤٥ غم جبن (٣ ملاعق طعام).
اللحوم منزوعة الدسم والدواجن والأسماك	٤-٦	٣٠ غم لحم أو دواجن أو أسماك مطبوخة ١ بيضه.
المكسرات و البذور والبقوليات	٤-٥ في الأسبوع	⅓ كوب أو ٣٠ غم مكسرات. ٢ ملعقة طعام زبدة الفول السوداني. ٢ ملعقة طعام من البذور. ½ كوب من البقوليات المطبوخة.
الدهون والزيوت	٢-٣	١ ملعقة شاي زيت نباتي.
الحلويات والسكريات المضاف	٥ أو أقل في الأسبوع	١ ملعقة طعام سكر. ١ ملعقة طعام مربى. ½ كوب شربات أو جلي أو عصير صناعي.

الملحق

الملصقات الغذائية تساعدك على اختيار الأطعمة قليلة المحتوى من الصوديوم، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليستيرول والسعرات الحرارية.

تعلم مفهوم بعض الجمل التالية و المستخدمة في مجال تصنيع الأغذية أبحث عن المعلومات الغذائية المطبوعة على المنتج.

المصطلحات	معنى الجملة
الصوديوم	
الصوديوم	من ٥ ميليغرام في الحصة الواحدة.
قليل الصوديوم جداً	أقل من ٣٥ مليجرام في الحصة الواحدة.
قليل الصوديوم	أقل من ١٤٠ مليجرام في الحصة الواحدة.
منخفض الصوديوم	أقل بنسبة ٢٥٪ صوديوم مقارنة بالمنتج الأصلي.
غير مملح	لم تتم إضافة الملح أثناء عملية التصنيع (غير خالي من الصوديوم).
الدهون	
خال من الدهون	أقل من ٠,٥ غرام في الحصة الواحدة.
قليل الدهون المشبعة	١ غرام أو أقل من الدهون المشبعة في الحصة الواحدة.
قليل الدهون	أقل من ٣ غرام في الحصة الواحدة.
منخفض الدهون	على الأقل ٢٥ ٪ دهون أقل مقارنة بالمنتج الأصلي.
خفيف الدهون	نصف كمية الدهون مقارنة بالمنتج الأصلي.



قسم التغذية العلاجية

hdietetics@hamad.qa @

٤٠٢٥٣٢٩٥ ☎

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa @

٤٤٣٩ ١٤٩٤ / ٥ ☎