

دانشگاه ملی ایران

دانشکده پزشکی

پایان نامه برای دریافت درجه دکترای پزشکی

موضوع :

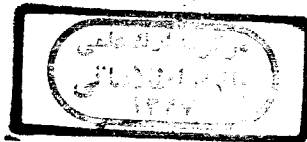
((رژیمهای غذایی درمانی در بیماریهای قلبی عروقی و کلسترول))

اساتید راهنما :

آقایان دکتر زرم آرا - دکتر دانش پژوه

نگارش :

کامکار شریف الکاشانی



۲۷۲۱

۲۷۲۱

"دانشگاه ملی ایران"

"دانشگاه پزشکی"

پایان نامه برای دریافت درجه دکترای پزشکی

موضوع :

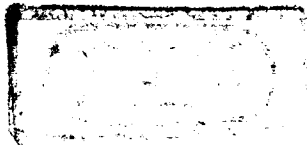
((رژیمهای غذایی درمانی در بیماریهای قلبی عروقی و کلیوی))

اساتید راهنما :

آقایان دکتر رزم آراء - دکتر دانش پژوه

نگارش :

کامکار شریف الکاشانی



۲۷۲۱

سوگندنامه

اینک که برای پرداختن بر پیشه پزشکی آماده هستم، از نخستین قدم با ایمانی کامل و
اختیاری تمام پذیرفته بزرگ جهان هستی سوگند یاد میکنم و در پیشگاه باکبر و عظمت او
پایانی استواری بندم و شما و اوران بیکاران حاضران را بر عهد و پیمان شاق پایدار خود
شاهد و گواهی گیرم که در این امر خطیر همواره بر راه راست و درست مقام و نظام پزشکی
کام بردارم و عزت و حرمت طبابت و مصلحت و منفعت بیماران و نجویان را بر هر چیز برتر دارم
و در برابر فریب مقام و قدرت و منصب ثروت از جاده صلاح و عفاف انحراف ننجوم و
بکاری که باراه و رسم مرمی و انسانیت آئین برپهبر کاری شرافت اصول اخلاقی و پزشکی
مبانیست وارد دست نیازم. همواره بیماران المحرم یار و نجویان را اغماز و اندوه گسار باشم و
بگوئیم تا در دوران زندگی همیشه در پیش جهان بیدار و پیشگاه خداوند بخا بدار خود سر بلند و سرفراز بانم.

اسماء

تاریخ

متن سوگندنامه که بر اساس آئین نامه صدور پروانه پزشکی
تهیه شده است.

فهرست مند رجعات

۱- مقدمه

- ۱/ ۲- رژیمهای کنترل کننده کلسترول در بیماریهای قلبی عروقی
- ۱۶/ ۳- رژیم های غذایی کم نمک در بیماریهای قلبی عروقی
- ۲۴/ ۴- رژیم بالغین با کنترل پتاسیم، سدیم و پروتئین در بیماریهای کلیوی

مقدمه
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

سپاس خدای متعال را که بمن قدرت داد تا توانستم این دوران را بسر
آورده و در طی آن معلوماتی کسب نموده تا شاید در سایه آن قادر به دور کردن
رنجی از دل رنجوری و دردی از دل محزون و مرحم برزخمی باشم .

مطالب این پایان نامه در ۲ فصل نوشته شده است . در فصل
اول درباره رژیم های غذایی در نزد بیماران قلبی عروقی و در فصل دوم در باب
رژیمهای غذایی در بیماریهای کلیوی بحث میگردد . بخاطر اهمیت این
رژیمهای درمانی و بیعت دردسترس نبودن مجموعه کاملی در این مورد لذا
اقدام به ترجمه نمودم .

در اینجا بر خود لازم میدانم از استاد ارجمند جناب آقای دکتر
دانش پژوه که در کمال صمیمیت نهایت کوشش خود را در راهنمایی اینجانب
برای تدوین این پایان نامه مبذول داشتند سپاسگزاری نمایم . از درگاه
ایزد یکتا خواستار بقای هرچه بیشتر ایشان میباشم .

کامکار - شریف الکاشانی

بیماریهای قلبی - عروقی

رژیمهای کنترل کننده کلسترول :

ترکیب تقریبی (با اختلاف ۱۰ تا ۱۵ درصد)

رژیم	کالری	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	فیبر	کلسیم	پتاسیم
چربی اشباع نشده	۲۳۰	۲۰۳۰	۱۱۵	۷۵	۱۹۰۰		
چربی اشباع نشده بدون متد خالص	۲۲۰	۲۰۳۰	۱۴۰	۱۰۵	۲۴۰۰		
۵۰ گرم چربی	۳۲۰	۲۰۵۰	۱۰۵	۹۵	۲۲۰۰		
۵۰ گرم چربی بدون قند خالص	۲۴۵	۱۸۰۰	۱۲۵	۱۱۰	۲۴۰۰		
کاهش کالری به ۱۰۰۰	۹۰	۱۰۰۰	۷۵	۸۰	۱۸۰۰		

مقدار کالری بایستی برحسب کالری لازمه جهت نگهداری وزن ایده آل بیمار

تغییر داده شود . ارزش سدیم بستگی بمقدار متوسط نمک مصرفی در رژیم

غذا دارد ، نمکی که به غذا اضافه میشود در این جدول محاسبه نشده است .

اطلاعات عمومی : General Information

رژیم کنترل کننده کلسترول با مقدار متوسط کلسترول دریافتی در روز

۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی گرم تهیه میشود . در هفته فقط ۲ زرده تخم مرغ توصیه

میشود . مقدار معینی از روغنهای نباتی با ارجحیت روغن غلات یا روغن گل کاجیره (Safflower Oil) لازست که مصرف گردد تا بعد چربی اشباع نشده پیشنهادی برسد .

در ذیل شرحی از رژیمها با تغییراتی در چربی و کربوهیدراتهای ساده

بیان میشود :

رژیم دارای چربی اشباع نشده با کلسترول کم :

مقدار نوع چربی بدقت در این رژیم کنترل میشود . نسبت چربی اشباع نشده به چربی اشباع شده بایستی تقریباً " ۱/۷ به ۱ باشد . باین نسبت میتوان بوسیله محدود کردن چربی اشباع شده به کمتر از ۱۰ درصد از کالری توتال رسید . چربی اشباع نشده به ۱۱ تا ۱۴ درصد از کالری توتال افزایش می یابد .

رژیم دارای چربی اشباع نشده ، بدون قند خالص ، کلسترول کم :

مقدار نوع چربی در این رژیم بدقت کنترل میشود . نسبت چربی اشباع نشده به چربی اشباع شده تقریباً " ۱/۷ به ۱ میباشد ، باین نسبت بوسیله محدود کردن چربی اشباع نشده بمقدار کمتر از ۱۰ درصد از کالری توتال خواهیم رسید . چربی اشباع نشده به ۱۱ تا ۱۴ درصد از کالری توتال افزایش می یابد .

کربوهیدرات ساده با حذف قند از رژیم غذایی محدود میشود.

رژیم دارای ۰.۵ گرم چربی، گلسترون کم:

مقدار چربی بدقت در این رژیم محدود میشود. چربی توتال باید به

۲۵ درصد یا کمتر از کالری توتال کاهش یابد.

رژیم دارای ۰.۵ گرم چربی بدون قند خالص - گلسترون کم:

مقدار چربی در این رژیم بدقت کنترل میشود. چربی توتال باید به

۲۵ درصد یا کمتر از کالری توتال کاهش یابد. کربوهیدراتهای ساده بوسیله

حذف از رژیم غذایی محدود میشوند.

رژیم دارای ۱۰۰۰ کالری با گلسترون کم:

این رژیم از نظر میزان کالری، مقدار و نوع چربی محدود میگردد. کنترل

وزن معمولاً برای بیشتر بیماران توصیه میگردد. بدینجهت میزان کالری

رژیم بایستی برحسب وزن ایده آل، سن و جنس بیمار تغییر داده شود.

در طرح ریزی یک رژیم نگاهارزنده وزن تغییر مقدار کالری اهمیت

دارد. رژیمهایی که چربی اشباع نشده مصرف میشود نسبت چربی اشباع

نشده به اشباع شده ۱/۲ به ۱ یا بیشتر باید باشد. رژیم های با ۰.۵ گرم

چربی نباید شامل بیش از مقدار چربی تجویز شده باشد.

این رژیم ها با بکاربردن لیست های غذایی مختلف در سیوکلینیک

طرح ریزی شده اند .

تغییرات غذایی در جدول زیر پیشنهاد میگردد . این جدول

فقط بعنوان راهنمایی در طرح رژیم های بکار میرود . تغییر در رژیم تجویز

شده برحسب تطابق رژیم با صورت غذای معمولی بیمارستان به کالری

لازمه و نوع عادی بیمارستگی دارد .

تغییرات لیست غذائی روزانه پیشنهاد شده "

شهرینجات گرم	دسر گرم	میوه گرم	سبزیجات گرم	نان گرم	شیریند ون سبع شیر گرم	چربی گرم	گوشت گرم	رژیم های کم کلسترول
۲۰۰ #	۱۰۰ #	۱۶۰-۲۴۰	۲۷۰-۳۶۰ #	۱۵۰ #	۴۸۰ #	۶۰ +	۱۸۰*	چربی اشباع نشده
۰۰۰	۰۰۰	۴۰۰-۴۸۰	۲۷۰-۳۶۰ #	۲۲۵ #	۷۲۰ #	۶۰ +	۱۸۰*	چربی اشباع نشده بدون قند خالص
۲۰۰ #	۱۰۰ #	۴۰۰-۴۸۰ #	۲۷۰-۳۶۰ #	۲۰۰	۴۸۰ #	۱۵	۱۸۰*	۵۰ گرم چربی
۰۰۰	۰۰۰	۴۸۰	۲۷۰-۳۶۰ #	۲۵۰	۷۲۰ #	۱۵	۱۸۰*	۵۰ گرم چربی بدون قند خالص
۰۰۰	۰۰۰	۲۴۰	۲۷۰-۳۶۰	۵۰	۴۸۰	۵ +	۲۱۰*	کاهش کالری به ۱۰۰۰

* بیشتر از وزنه تخم مرغ در هفته نایبستی مصرف گردد .

+ روغن نباتی بخصوص روغن گل کاجیره یا روغن غلات بایبستی مصرف گردد .

بهیزان غیرمحدود

تذکره : ارتام ذکر شده برحسب واحد های لیست غذائی قابل تبدیل میوکلینیک میباشد .

" نمونه لیست غذائی پیشنهادی "

با چربی اشباع نشده بدون قند خالص گلسترویل کم	با چربی اشباع نشده گلسترویل کم	صبحانه:
--	-----------------------------------	---------

۸۰* گرم	۸۰ گرم	میوه
" ۱۴۰	" ۱۴۰	غلات
" ۵۰	" ۲۵ (۱ برش)	نان تست
" ۱۰	" ۱۰ (۲ قاشق چایخوری)	چربی
" ۲۴۰	" ۲۴۰ (۱ فنجان)	شیردو و سرشیر
۰۰۰۰	" ۳۰ (۲ قاشق غذاخوری)	زله یا قند
۱ فنجان	۱ فنجان	آشامیدن

ناهار:

" ۹۰	" ۹۰ (۳ انس)	گوشت
" ۱۰۰	" ۱۰۰ (۱ واحد)	سیب زمینی
" ۱۰۰	" ۱۰۰ (۱ واحد)	سبزیجات
۱ پرس	۱ پرس	سالاد
۵۰ گرم	۲۵ گرم (۱ برش)	نان

چربس	۲۵ گرم (۵ تاشق چایخوری)	۲۵ گرم
میوه	۸۰ گرم (۱ واحد)	۱۶۰* گرم
شیربدون سرشیر	۰۰۰	۲۴۰ (۱ فنجان)
قند یا زله	۱۵ گرم (۱ تاشق غذاخوری)	۰۰۰
آشامیدن	۱ فنجان	۱ فنجان

شام :

گوشت	۹۰ گرم (۳ انس)	۹۰ گرم
سیب زمینی	۱۰۰ گرم (۱ واحد)	۱۰۰ گرم
سبزیجات	۱۰۰ گرم (۱ واحد)	۱۰۰ گرم
سالار	۱ پرس	۱ پرس
نان	۲۵ گرم (۱ برش)	۵۰ گرم
چربس	۲۵ گرم (۵ تاشق چایخوری)	۲۵ گرم
دسر شیربدون سرشیر	۱۰۰ گرم (۱ واحد)	۲۰۰* گرم
	۲۴۰ گرم (۱ فنجان)	۲۴۰ گرم
قند یا زله	۱۵ گرم (۱ تاشق غذاخوری)	۰۰۰
آشامیدن	۱ فنجان	۱ فنجان

* - میوه کم شیرین

" نمونه لیست غذائی پیشنهادی "

۵۰ گرم چربی بدون قند خالص گلسترویل کم	۵۰ گرم چربی گلسترویل کم
---	-------------------------

صبحانه :

۱۶۰ گرم	۱۶۰ گرم (۲ واحد)	میوه
۱۴۰ گرم	۱۴۰ گرم (۱ واحد)	غلات
۲۵ گرم	۲۵ گرم (۱ برش)	نان تست
۵ گرم	۵ گرم (۱ تاشق چایخوری)	چربی
۲۴۰ گرم	۲۴۰ گرم (۱ فنجان)	شیر بدون سرشیر
۰۰۰۰	۳۰ گرم (۲ تاشق غذاخوری)	قند یا زله
۱ فنجان	۱ فنجان	آشامیدنی

ناهار :

۹۰ گرم	۹۰ گرم (۳ انس)	گوشت
۱۰۰ گرم	۱۰۰ گرم (۱ واحد)	سیب زمینی
۵۰ گرم	۵۰ گرم (۲ برش)	نان
۵ گرم	۵ گرم (۱ تاشق چایخوری)	چربی
۱۶۰* گرم	۱۶۰ گرم (۲ واحد)	میوه

(د نباله جدول قهبل)

شیریدون سرشیر ۰۰۰ ۲۴۰ گرم

قند پاژله ۱۵ گرم (۱ تاشق غذاخوری) ۱ فنجان

آشامیدن ۱ فنجان ۱ فنجان

شام :

گوشت ۹۰ گرم (۳ انس) ۹۰ گرم

سیب زمینی ۱۰۰ گرم (۱ واحد) ۲۰۰ گرم

سبزیجات ۱۰۰ گرم (۱ واحد) ۱۰۰ گرم

سالاد ۱ پرس ۱ پرس

نان ۵۰ گرم (۲ برش) ۵۰ گرم

چریس ۵ گرم (۱ تاشق چایخوری) ۵ گرم

دسر ۱۰۰ گرم (۱ واحد) ۲۰۰* گرم

شیریدون سرشیر ۲۴۰ گرم (۱ فنجان) ۲۴۰ گرم

قند پاژله ۱۵ گرم (۱ تاشق غذاخوری) ۰۰۰

آشامیدن ۱ فنجان ۱ فنجان

* — رژیم بدون قند خالص : حذف اغذیه قند دار .

"گروههای غذائی"
 "چربی اشباع نشده، گسترول کم"

غیرجایگزین	جایگزین
<p>کره - چربیهای هیدروژنه - نارگیل - زیتون، روغن بادام زمینی - گوشت خوک، خامه - کره های غیر لبنیاتی، پنیر خامه دار - سس سالاد با خامه یا پنیر، آجیل - روغن</p>	<p><u>آشامیدنیها:</u> قهوه، چای، آشامیدنیهای گازدار، آب - حبوبات <u>گوشت:</u> گوشت ماهی یا گوشت مرغ بدون چربی و پوست - پنیر سرخ شده، سفید تخم مرغ، کره بادام - هندی دوزده تخم مرغ در هفته، یکی از موارد زیر را - میتوان بجای یک زرده تخم مرغ مصرف نمود: پنیر ۶۰ گرم کالباس ۶۰ گرم سوسیس ۲ عدد دل و جگر ۶۰ گرم صدف ۶۰ گرم</p> <p><u>چربی:</u> برحسب میزان افزایش نسبت چربی اشباع نشده تهیه شده است. روغنهای نباتی - روغن گل کاجیره - روغن زرت، کنجد، پنبه دانه.</p>