



بسمه تعالی

رژیم غذایی بیماران چربی بالا با سوختگی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

مرضیه ایمانی / کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه

تاریخ تولید: ۱۰/۰۶/۹۵ / تاریخ بازنگری: ۲۰/۰۱/۹۸

کد: ۸-۱۰

سوختگی و چربی خون بالا :

بطور کلی رژیم غذایی بیماران سوختگی پر کالری و پر پروتئین می باشد در بیمارانی که علاوه بر سوختگی دارای چربی خون بالایی هستند بایستی به نکات زیر توجه گردد

- * کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول غذایی
- * مصرف فیبر ها (فیبر محلول) را افزایش دهید .

فیبر محلول : جو دوسر ، برخی میوه ها (سیب و گلابی) و سبزی ها مانند کلم و هویج ، نخود و لوبیای خشک شده

- * فعالیت جسمانی متوسط پیاده روی روزانه حداقل ۳ دقیقه و به تدریج افزایش یابد
- * اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید تعدیل وزن به کاهش کلسترول بد خون (HDL) کمک می کند .

- * برای کاستن از میزان خطر پذیری در برابر بیماری قلبی یا نگه داشتن آن ، برطرف کردن هر عامل خطر ساز دیگری همچون فشار خون بالا یا سیگار بسیار مهم است .

منبع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی داده ها)

اسید های چرب ترانس : مصرف این نوع اسید

های چرب باعث ساخته شدن کلسترول بر (HDL) در کبد را به شدت بالا بوده و باعث عوارض منفی چون بیماری قلبی عروقی می شود. بنابراین توصیه به کاهش مصرف آن تا جایی که ممکن است می شود .

برای پرهیز از مصرف آن :

- * برچسب های غذایی را چک کنید .

- * از مصرف غذاهای فرایند شده حاوی روغن جامد هیدروژنه از جمله انواع کیک کلوچه شیرینی جات پرهیز کنید.

- * تا جایی که ممکن است چربی های زائد انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز گوسفندی قبل از مصرف جدا شود.

- * از انواع شیر کم چرب (کمتر از ۳ درصد چربی)

استفاده شود .

*به افزایش کلسترول و یا تری گلیسرید خون اطلاق می شود .

*عوامل زیادی بر روی میزان کلسترول خون اثر می گذارد مانند : سن ، رژیم غذایی پر چرب به خصوص حاوی اسید های چرب اشباع ترانس و کلسترول ، ژنتیک ، قرص های ضد بارداری ، وزن بدن ، میزان فعالیت فیزیکی ، چاقی ، دیابت و غیره

کلسترول :

کلسترول که تنها در منابع حیوانی یافت می شود . در بدن دارای عملکرد هایی نظیر پیش ساز هورمون و اسید های صفراوی می باشد .

افزایش دریافت کلسترول میزان کلسترول بد (LDL) را کمی افزایش می دهد ولی افزایش کلسترول غذایی منجر به کاهش تولید آن از کبد نیز می شود و در نتیجه دریافت کلسترول از طریق رژیم غذایی تنها عامل موثر در میزان کلسترول خون نیست .

غذای پر کلسترول : جگر ، دل ، قلوه ، مغز ، زرده تخم مرغ ، لبنیات پر چرب ، گوشت های پر چرب ، کله پاچه ، گوشت های چرخی ، آب گوشت و

چربی های اشباع غذایی :

در دمای اتاق جامد بوده و در منابع حیوانی موجودند و موجب افزایش LDL خون و در نتیجه افزایش تصلب شرایین می شود .

همانند : کره ، خامه ، چربی موجود در گوشت قرمز و پنیر

چربی های غیر اشباع :

چربی های غیر اشباع که در غذاهای دریایی و منابع گیاهی یافت می شوند در دمای اتاق مایع بوده و باعث کاهش کلسترول بد LDL خون می شوند .

*امگا ۳ ، امگا ۶ ، امگا ۹ از معروفترین چربی های غیر اشباع هستند .

*روغن های ذرت ، آفتاب گردان ، گلرنگ ، پنبه دانه و روغن سویا حاوی امگا ۶ هستند .

*روغن ماهی منبع غنی امگا ۳ می باشد که باعث کاهش

فشار خون ، تری گلیسرید و تجمع پلاکت ها می گردد .

*مطالعات نشان داده اند که در بیمارانی که در طول هفته که

حد اقل یک هفته از روغن ماهی حاوی امگا ۳ استفاده می کنند بروز سکت قلبی پایین تر است .

*کپسول روغن ماهی به عنوان درمان مکمل در

بیمارانی که چربی خون شدیدی دارند مفید است .

*ماهی هایی که مقادیر بالایی از امگا ۳ دارند

عبارتند از : ماهی ساردین ، کلیکا ، خالمخالی ، شاه

ماهی ، آزاد ، تن

منابع گیاهی روغن امگا ۳ شامل : گردو ، جوانه

گندم ، کلزا بزرک و دانه کتان است .

روغن کانولا و زیتون بالا ترین درصد از امگا ۹ را

دارا هستند .

*مطالعات نشان داده اند رژیم مدیترانه ایی که

غنی از امگا ۹ می باشد با بروز پایین بیماری قلبی

عروقی - ارتباط دارد . با مصرف این نوع چربی می

توان کلسترول خوب خون (HDL) را در سطح

مطلوب حفظ شود .