



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

تغذیه و رژیم درمانی در بیماران مبتلا به سکته مغزی

واحد آموزش سلامت

تهیه: زینب همت دار - کارشناس ارشد تغذیه
تنظیم: آمنه ابوالقاسمی - سوپروایزور آموزش سلامت

فسا بیمارستان حضرت ولیعصر (عج)

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: ۰۷۱-۵۳۳۱۵۰۱۸

وب سایت: vh.fums.ac.ir

مهر ۱۴۰۴

تغذیه در بیماری سکته مغزی:

تغذیه و رژیم غذایی یکی از عوامل مهمی می باشد که می تواند نقش موثری در زیاد شدن یا کاهش احتمال بروز سکته مغزی ایفا کند. از طرف دیگر، مواردی همچون زیاد شدن کلسترول، فشارخون بالا، دیابت و زیاد شدن وزن هم همگی در گروه عوامل خطر ساز سکته قرار می گیرند و به همین دلیل حتما می بایست به کمک تغذیه درست این موارد را هم کنترل نمود.

در واقع، هنگامی که فردی دچار سکته مغزی می شود، پس از آن باز هم احتمال بروز سکته های متعدد وجود دارد و در این شرایط، تغذیه متناسب در کنترل سکته های بعدی هم موثر خواهد بود. بر همین اساس توصیه می شود بیمارانی که سکته مغزی داشته اند از برنامه غذایی خاصی پیروی کنند تا مشکلاتشان به حداقل برسد.

توصیه غذایی:

- میوه و سبزیجات و همچنین آب آن ها، غنی از ویتامین های آنتی اکسیدان، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید بوده و مقدار کمی سدیم دارند و می بایست به میزان حداقل ۵ واحد در روز مصرف شوند. کاهش فشار خون بالا از راه رژیم غذایی متناسب و مصرف مواد مغذی آنتی اکسیدانی، نقش مهمی در پیشگیری از سکته مغزی دارند.



- حبوبات، مغزها، دانه ها و سایر پروتئین های گیاهی می بایست بمنظور کاهش دریافت پروتئین های حیوانی در رژیم غذایی بیش تر منظور شوند.

- مصرف حداقل دو بار در هفته از ماهی‌ها در برابر سکته مغزی نقش حفاظتی ایفا می‌کند.
- مصرف گوشت هم می‌بایست در حد متوسط باشد و بهتر است این بیماران، گوشت قرمز را در رژیم غذایی شان محدود کنند.
- روش تهیه و آماده نمودن گوشت‌ها هم مورد دیگری می‌باشد که می‌بایست به آن توجه نمایید، سرخ نمودن آنان در روغن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و به جای آن می‌بایست گوشت‌ها را بصورت آب پز، کباب پز و یا بخارپز استفاده نمایند.
- سعی شود از روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، کانولا و زیتون بجای روغن حیوانی استفاده شود.
- غلات موجود در رژیم غذایی شما (نان و ماکارونی) باید از غلات کامل و سبوس دار باشند.

- مصرف آب و مایعات کافی جهت بهبود جریان خون و عملکرد مغز توصیه می‌شود.
- استفاده از ویتامین دی به عنوان یکی از عوامل مهم در کنترل سکته مغزی شناخته شده و به همین دلیل به این بیماران توصیه می‌شود یا از تابش آفتاب برای تامین این ویتامین یاری بگیرند (البته در ساعاتی که تابش نور شدید و مستقیم نیست) یا از غذاهای غنی شده با ویتامین دی استفاده کنند.
- در برنامه غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب استفاده کنند.

از چه غذاهایی می‌بایست پرهیز کرد؟

- کاهش مصرف غذاهای بسیار شیرین، شور و حاوی چربی اشباع
- پرهیز از غذاهای شیرین و یا پرچرب مانند بیسکویت، کیک، شیرینی، کلوچه، گوشت فراوری شده، برگر آماده، پیتزا، غذاهای سرخ

شده، چیپس سیب زمینی و تنقلات شور، نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا

- پرهیز از خوراکی‌های حاوی چربی‌های اشباع مانند کره، خامه، روغن نارگیل و روغن خرما
- کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شور مانند غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فرآورده‌های گوشتی و غذاهای دودی

