



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



الحمية الغذائية وقصور عضلة القلب

Diet and Myocardial
Insufficiency

تهدف الحماية الغذائية المقدمة لمرضى قصور عضلة القلب إلى :

- التقليل من نسبة استهلاك الصوديوم الموجود في ملح الطعام والعديد من الأطعمة الأخرى .
- تنويع وتحسين النمط الغذائي قدر المستطاع .
- أكل ٣ وجبات رئيسية يومياً يتخللها ٣ وجبات خفيفة ، ويفضل أن تكون محضرة منزلياً.
- التقليل قدر المستطاع من تناول الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين.
- تناول كمية كافية من الخضار و الفواكه و البروتينات و النشويات لكي تمد الجسم بما يحتاج إليه من طاقة .

إرشادات مهمة تساعد في التقليل من تناول الصوديوم:

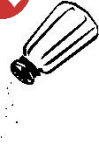
- لا تضع المملحة على الطاولة أثناء تناولك للطعام و يفضل أيضاً عدم إضافة الملح إلى طعامك.
- حاول استخدام البهارات و الليمون الطازج و ابحث عن البهارات الخالية من الملح.
- قم بقراءة المعلومات الغذائية للأطعمة التي تستخدمها للابتعاد عن الأطعمة العالية في محتواها على الصوديوم.
- قم بشراء الفواكه و الخضار الطازجة و تجنب شرائها معلبة و إن كانت معلبة فقم بغليها في كمية كبيرة من الماء للتخلص من أكبر كمية ممكنة من الأملاح المخزنة في التعليب.

إرشادات مهمة تساعد في التقليل من تناول الصوديوم:



❖ لا تقم بشراء الأطعمة المعلبة و
المصنعة التي تحتوي على كمية أملاح
مخزنة بداخلها.

مثل: (النقانق والمرتبلا و الشورية سريعة التحضير).



❖ عند الأكل من المطاعم أو خارج المنزل:

- حاول أن تطلب الأكل مشوياً أو مسلوقاً
و قم بطلب الأكل من دون إضافة
الملح.



- اطلب الليمون الطازج لوضعه على
السلطة بدلاً من الصوص وذلك
لاحتوائه على كمية عالية من الملح.



❖ تجنب المأكولات والوجبات السريعة
والمشروبات الغازية و حاول أن تأكل
الأطعمة الطازجة دائماً.

❖ احرص على شراء المنتجات التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم بحيث لا تتجاوز ٢ جرام أي ما يعادل ٢٠٠٠ مليجرام يومياً وتستطيع قراءة كمية الصوديوم من المعلومات الغذائية الموجودة على علب الأطعمة المتنوعة .

البطاقة الغذائية	
حجم الحصة	١ كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في العبوة	٢
الكمية في الحصة الواحدة	
السعرات الحرارية	٢٥٠
السعرات الحرارية من الدهون	١١٠
* القيمة اليومية %	
الدهون الكلية ١٢ جم	%١٨
الدهون المشبعة ٣ جم	%١٥
الدهون غير المشبعة المعددة ١,٥ جم	
الكوليسترول ٣٠ ملجم	%١٠
الصوديوم ٤٥٠ ملجم	%٢٠
الكربوهيدرات الكلية ٣١ جم	%١٠

أمثلة على بعض الأطعمة ونسبة الصوديوم فيها:

كمية الصوديوم	الأطعمة
٢٠٠٠ مليجرام من الصوديوم	١ ملعقة صغيرة من الملح 
٨٠٠ مليجرام من الصوديوم	١ ملعقة صغيرة من الخميرة 
٣٠٠ مليجرام من الصوديوم	١ ملعقة صغيرة من البيكنج باودر 
٥ مليجرام من الصوديوم	أكوب من البازلاء الطازجة المطبوخة 
٣٥٠ مليجرام من الصوديوم	١ كوب من البازلاء المعلبة 
٣٥٠ مليجرام من الصوديوم	½ كوب من الأرز المطبوخ 
١٢٠٠ مليجرام من الصوديوم	½ كوب من الأرز المطبوخ بصوص الطماطم المملح 

قائمة البدائل الغذائية:

الأكل المسموح	الأكل الممنوع	
مسموحة في حال عدم إضافة الملح أثناء العجن.	المضاف إليها الملح أثناء العجن مثل الخبز أو المكرونة.	الخبز
الحليب قليل الدسم	يحتوي اللبن على نسبة من الملح فيفضل التقليل منه	الحليب
الجبنة البيضاء قليلة الملح والدسم	الجبن السائل صوص الجبنة الشيدر	الجبن
الخضار الطازجة أو الخضار المعلبة بعد طهيها دون إضافة الصوص أو الملح عصائر الخضار الطازجة ، البطاطس دون إضافة الملح.	جميع أنواع الشيبس و عصائر الخضار المعلبة، المخللات، الخضار المعلبة.	الخضار

اللحوم الطازجة قليلة الدهون ويفضل أن تكون مشوية أو مسلوقة، التونة المعلبة في الماء، المكسرات الغير مملحة، زبدة الفول السوداني قليلة الملح، السلمون، البيض.	المعلبة والمملحة وكذلك اللحوم المدخنة، النقانق، السجق، المرتديلا، المخلل، زبدة الفول السوداني و السمك المملح وكذلك التونة المضاف لها ملح . 	اللحوم
الزبدة الغير مملحة، والزيوت النباتية، ويفضل التقليل من الدهون قدر المستطاع	الزبدة المملحة، السمن المملح، الصوص و المايونيز ومكعبات مرق الدجاج	الدهون
الحلويات الغير مضاف لها الملح، الجلي، الكاسترد .	الحلويات أو المعجنات أو الكيك المحتوي على الخميرة أو البيكنج باودر. 	الحلويات

العصائر الطازجة وينصح أيضاً بالتقليل من تناول المشروبات العالية في محتواها من الكافيين كالشاي والقهوة. 	مشروبات الطاقة، الصودا، الطماطم المعلبة عصائر الخضار المضاف لها ملح 	المشروبات
جميع الشوربات الغير مضاف إليها الملح .	الشوربات الجاهزة وسريعة التحضير .	الشورب
جميع التوابل الغير مضاف إليها الملح، كالفلفل الأسود، الليمون و الخل .	التوابل المملحة ، والملح .	التوابل

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.18.000285

