



علاج ارتفاع الدهون في الدم

باتباع التغييرات العلاجية في نمط الحياة



2011

10- الحد من تناول صفار البيض بحيث لا يزيد عن صفار بيضتين في الأسبوع هذا مع الأخذ في الاعتبار احتساب المأكولات الأخرى التي تحتوي على صفار البيض. ويفضل استبدال البيضة الواحدة ببيضتين أثناء اعداد الطعام.

11- تناول المكسرات والبذور غير المحمصة. حيث تحتوي هذه المجموعة على الزيوت غير المشبعة ولكن نظرا لاحتوائها على كميات كبيرة من السعرات الحرارية ينصح بتناولها باعتدال خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة.

12- الإكثار من تناول البقوليات مثل الحمص والعدس بإضافتها في السلطات أو الأطباق الرئيسية

13- اختيار الحبوب الكاملة مثل حبوب الإفطار المصنوعة من القمح الكامل أو بالنخالة والخبز الأسمر والرز الأسمر والشعير والذرة والشوفان.

14- استخدام طرق صحية في تحضير الطعام مثل:

* الخبز في الفرن أو الشواء أو الطهي بالبخار في تحضير اللحوم والأسماك بدلا من القلي.

* التقليل أو الاستغناء عن استخدام الملح في تحضير الطعام.

* التقليل من استهلاك الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة مثل المشروبات الغازية والحلويات .

ماهي التوصيات الأخرى لمرضى ارتفاع الدهون في الدم؟

1- ينصح بممارسة الرياضة المعتدلة بشكل منتظم مثل المشي السريع لمدة 30-45 دقيقة في اليوم، خمس مرات أو أكثر في الأسبوع الواحد حيث تساهم التمارين الرياضية في تحسين كفاءة القلب ورفع مستوى الكوليسترول الجيد HDL .

2- الحفاظ على وزن صحي:

إلى جانب الفوائد الكثيرة لإنقاص الوزن لمن يعانون من زيادة الوزن فإن إنقاص 10% من الوزن يؤدي إلى خفض الكوليسترول الضار بمقدار 5-8%.



ما هي الحمية التي يجب أن يتبعها المريض الذي يعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم؟



يطلق على هذه الحمية "التغييرات العلاجية في نمط الحياة" وتتميز بتنوعها وغناها في النكهة والقيمة الغذائية فهي كما تعني بصحة القلب تعني أيضا بذوق ورغبة المريض الذي يتبعها.

وتعتبر هذه الحمية هي أساس علاج مرض ارتفاع الكوليسترول ويجب الاستمرار بإتباعها حتى عند الحاجة لعلاجات دوائية أخرى.

ما هي أهم مميزات هذه الحمية وما هو تأثيرها على كوليسترول الدم؟

ترتكز هذه الحمية على ثلاثة محاور أساسية:-

1- تدخلات تغذوية خافضة للكوليسترول

2- الحفاظ على وزن صحي

3- الانتظام في ممارسة الرياضة

عند الالتزام بهذه التوصيات مجتمعة فإنه بالإمكان خفض معدل الكوليسترول الضار

بمقدار 20-30% وهو يوازي ما يمكن الحصول عليه عند استخدام الكثير من الأدوية الخافضة للكوليسترول.

ما هي التوصيات التغذوية التي تساعد في الحفاظ على مستوى كوليسترول صحي؟

1- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول بحيث لا تزيد عن 200 جم في اليوم الواحد والذي يعمل على خفض الكوليسترول بمعدل 3-5%.

2- التقليل من تناول الدهون المشبعة بما لا يزيد عن 7% من مجموع الطاقة المتناولة في اليوم ويؤدي ذلك إلى خفض الكوليسترول الضار بمقدار 8-10%.

3- تجنب تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المتحولة بحيث لا يزيد استهلاكها عن 1 جرام في اليوم كحد أعلى.

4- الإكثار من تناول الألياف وبالأخص الألياف الذائبة التي تؤدي إلى خفض الكوليسترول الضار بمقدار 3-5%.



أطعمة غنية بالدهون المشبعة:

الأطعمة الحيوانية كاللحوم والحليب ومنتجاته مثل الزبد-السمن الحيواني والنباتي وثمره جوز الهند وزيتها وزيت النخيل

أين توجد الألياف الذائبة؟

توجد الألياف الذائبة بوفرة في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات ومن أكثر الأطعمة الغنية بالألياف الذائبة: الشوفان والشعير والبقوليات مثل الحمص والعدس والفواكه مثل التفاح والموز والكمثرى.



كيف يمكن تطبيق هذه التوصيات بصورة عملية؟

1- استخدام اللحوم غير الدسمة (الهبر) وإزالة جلد الدجاج قبل الطهي

2- الامتناع التام عن تناول لحوم الأعضاء مثل الكبد والكلاوي والمخ وغيرها لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الكوليسترول

3- الحد من تناول اللحوم المصنعة مثل السلامي والسجق لغناها بالدهون المشبعة والملح.

4- الاعتدال في تناول الروبيان بحيث لا يزيد عن مرتين في الشهر لاحتوائه على الكوليسترول .

5- الإكثار من تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل. وبالأخص الأسماك الدهنية مثل السلمون والهامور وغيرها.

6- اختيار الحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم.

7- استخدام الزيوت النباتية السائلة بدلا من الزيوت الصلبة عند تحضير الطعام فينصح باستخدام زيت الزيتون أو الكانولا أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس بدلا من الزبدة أو السمن أو زيت النخيل وجوز الهند.

8- تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون متحولة.

9- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة بأنواعها المختلفة فينصح بتناول 3-5 حصص من الخضروات ومن 2-4 حصص من الفواكه في اليوم.



أين توجد الدهون المتحولة؟

توجد في الزيوت المهدرجة والأطعمة المحضرة منها مثل البطاطس وقطع الدجاج المقلي التي تقدم في مطاعم الوجبات السريعة -فطيرة التفاح-المخبوزات مثل الكعك والدونت-البسكويت -الأطعمة الخفيفة مثل رقائق البطاطس -الحلويات. كذلك توجد في بعض أنواع المارجرين.