



PM-A4-274-01

توصیه های رژیم غذایی در بیماران هیپرلیپیدمی

مصرف چربی مخصوصاً چربی و روغنهای حیوانی را کاملاً محدود نموده و از روغنهای مایع نیز کمتر استفاده نمائید. روغن زیتون نسبت به سایر روغنها ارجحیت دارد.

○ در طول روز به هیچ عنوان از غذاهای سرخ کردنی استفاده ننمائید.

○ از سفیده تخم مرغ به جای تخم مرغ کامل استفاده شود و در هفته بیشتر از دو یا سه عدد زرده تخم مرغ مصرف ننمائید.

○ به جای شیر و ماست پرچربی ، از شیر و ماست کم چرب (شیر پاستوریزه) استفاده نمائید. از سرشیر و خامه را حذف کنید .

○ سعی نمائید به جای استفاده از گوشت قرمز از سه الی چهار وعده ماهی و مرغ (آبپز) در هفته استفاده نمائید.

○ مصرف گوشت قرمز محدود و در صورت استفاده ، چربی آن را کاملاً جدا نموده و به صورت آبپز طبخ نمائید.

تعریف

هیپرلیپیدمی به معنی افزایش چربی های مضر خون می باشد.

از آنجا که افزایش چربی خون ابتدا به بیماریهای قلبی ، عروقی و سایر بیماریها را افزایش می دهد، رعایت یک رژیم غذایی مطلوب و مناسب برای دستیابی به سطح طبیعی چربی خون از ضروریات می باشد

افرادی که در معرض خطر بالایی هستند ،اغلب علاوه بر رعایت رژیم غذایی احتیاج به دارو درمانی برای کاهش میزان چربی خون دارند.

هدف از اجرای این رژیم غذایی :

الف: کاهش کالری برای دستیابی و حفظ وزن مطلوب

ب: کاهش دریافت چربی کل به ویژه کلسترول و چربی های اشباع شده

ج: افزایش دریافت کربوهیدرات پیچیده و فیبر



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

دستورات و راهنمایی رژیم غذایی جهت بیماران هیپرلیپیدمی (چربی - کلسترول خون بالا)

آموزش به بیمار

تهیه کننده

نسرین خلیلی کارشناس پرستاری

زمستان 95

ویرایش اول بهار 97

بازنگری دوم بهار 1401



PM-A4-274-01

غذاهای غیر مجاز در رژیم محدود از کلسترول و چربی:

مغز، چگر، دل، زبان، کله پاچه، شیر پرچربی، خامه
پنیرهای محلی، زرده تخم مرغ، سس مایونز، کره،
روغنهای حیوانی، شیرینیهای. خامه دار، تن ماهی،
سوسیس، کالباس

منبع:

Krausesfood and nutrition

تایید کننده: دکتر مریم زمانی متخصص داخلی

○ مصرف چربیها را کاهش داده و از غلات،
حبوبات، لوبیا سبز و جوانه گندم به مقدار بیشتری
در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمائید. (منابع
غذایی سرشار از منیزیم)

○ در مواد غذایی همچون گردو، بادام و آجیلها،
چربی بسیار موجود می باشد ولی این چربیها از نوع
مفید به شمار می آیند با این وجود نباید در مقدار
مصرف آن خصوصاً افرادی که اضافه وزن دارند،
زیاده روی کرد.

○ مصرف نمک و منابع غذایی حاوی سدیم
همچون خیارشور، کنسروها، ادویهای نمک دار،
چیپس و ... کاهش یافته و از قراردادن نمک در سر
سفره خودداری گردد.

○ مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، آبنبات و

...

خصوصاً جهت افرادی که اضافه وزن دارند، کاهش
یابد.

○ هنگام استفاده از گوشت مرغ، ابتدا پوست مرغ
را کاملاً جدا نموده و سپس به صورت آبپز طبخ نمائید.

○ لازم به ذکر است که پوست مرغ منبع غنی کلسترول
می باشد که برای بیماران قلبی بسیار مضر می باشد.

○ اگر چاق هستید، وزن اضافی خود را بتدریج با رعایت
رژیم غذایی مناسب و همراه با ورزش و فعالیت مناسب
بدنی کاهش دهید.

○ از سیر و پیاز و دیگر سبزیها که سرشار از آنتی
اکسیدانها هستند به عنوان عوامل ضد انعقاد خون در برابر
تنگ شدن عروق استفاده نمائید. (در صورت عدم
مصرف داروی وارفارین)

○ در برنامه غذایی روزانه خود از سبزیجات و میوه
های تازه (خصوصاً منابع ویتامین ث) و همچنین
منابع غذایی فیبرهای محلول در آب (حبوبات
خشک، جو، میوه ها) استفاده نمائید.

(افزایش مصرف فیبرهای محلول در آب اثر مهمی
در کاهش کلسترول و تری گلیسرید دارند).