

心脏衰竭患者的健康饮食指南

什么是心脏衰竭？

心脏衰竭是一种慢性疾病，因心脏无法泵出足够的血液来输送足够的氧气以满足身体的需求。

根据病情的严重程度，心脏衰竭可能会导致以下症状：

- 稍一用力就感到疲倦
- 呼吸急促
- 感到疲劳 (即使休息后也极度疲倦)
- 手指和嘴唇颜色发青
- 无法平躺入睡
- 感到恶心
- 食欲不振
- 下半身、腹部或颈部积水

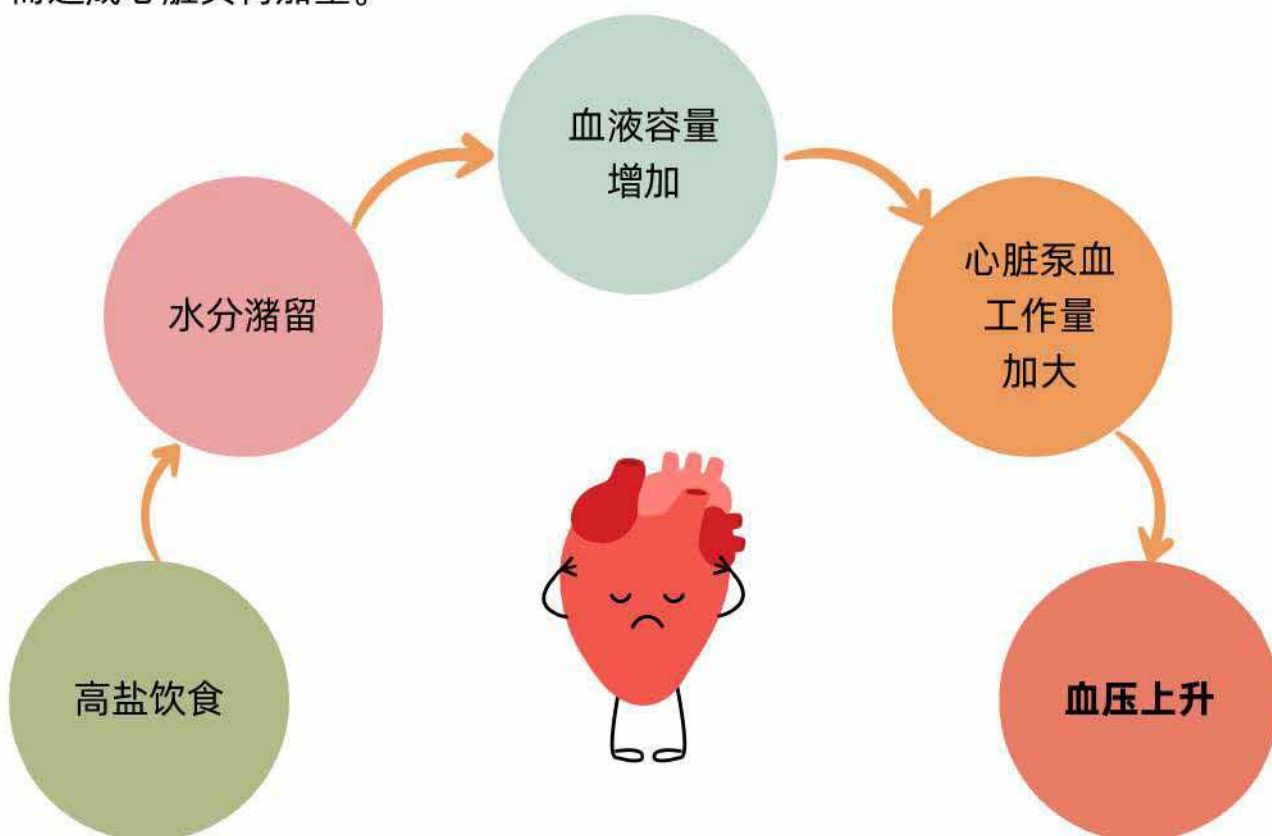


我的饮食和生活方式能如何帮助我？

除了遵从医生指示服用药物外，改变饮食和生活方式也能帮助您控制您的心脏状况并减轻一些症状。下文将介绍一些能改善您健康状况的方法。

限制盐(钠)的摄取量

饮食中过多的盐分会导致水分潴留在血管中，导致血压升高，阻力增大，从而造成心脏负荷加重。



我们吃的盐大部分都隐藏在加工食品中使用的防腐剂和外卖食品(在外就餐或购买外卖时)中的调味料。



您可以逐渐减少钠的摄入量，让您的味蕾适应低钠饮食。

建议每人每天的钠摄入量不超过2000-2400毫克
这相当于1茶匙 (5克) 的食用盐!



我应该如何减少钠的摄取?

贴士1: 当个有创意的厨师

- 节制地使用盐、调味料和酱料



- 使用天然香草和香料来为食物提味
- 以天然新鲜食材为主要原料，以鲜代咸



您可以自己调制香料来提升食物的味道!

将2汤匙切碎的罗勒、2汤匙百里香和2汤匙磨碎的柠檬皮混合。装入密闭的罐子中，放入冰箱冷冻室保存!



贴士2: 外出就餐, 要吃得明智一点

- 减少肉汁、酱料、调味品和汤的摄入



- 选择普通米饭而不是调味或油饭, 选择米粉类而不是黄面条



- 少吃咸蛋、午餐肉、咸菜、鱼丸、鱼饼、炸肉块等明显偏咸的食物



贴士3: 出外购物, 要做出明智的选择

- 选择有“较低钠 (Lower in Sodium)”或“无添加钠 (No Added Sodium)”的“较健康选择标志 (Healthier Choice Symbol)”的食品



- 经常阅读食品营养标签。留意含有隐藏钠的一些字眼, 例如 marinated (腌制), cured (盐腌), pickled (腌渍), smoked (烟熏), brined (卤汁), breaded (裹面包粉)。



- 查看食品成分列表。如果盐出现在前5个成分中, 您应该寻找其他低钠食品。



INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

您知道吗?

钠可以是盐、海盐、植物盐、岩盐、氯化钠、谷氨酸钠、碳酸氢钠 (小苏打) 或汤块。

我可以用代盐来替代食用盐吗?

大多数的代盐含有钾。如果您被告知需要限制饮食中的钾摄入, 请谨慎食用钾盐, 并在食用前, 咨询医生或营养师的建议。



限制水分摄入

控制水分摄入量可以帮助您：

- 减少体内水分潴留
- 减少呼吸急促
- 保持理想的血压
- 减轻腹胀或恶心感



您所需要的日常饮水量可能会随着您的病情改变，
请定期咨询您的医护人员。

我应该如何控制我的水分摄取？

1. 测量您的水分摄入量

- 使用量杯来测量您摄取的水分
- 饮水时可用小一点的杯
- 尽量把您一天的饮水量分装成2瓶，1瓶用于平时饮用，1瓶与药物一起服用
- 将一天的饮水量以固定容器盛装，可以清楚自己一天的总水量，避免超过。若您食用了一些含有水分的食物或饮料，则从容器里倒出同等的分量。



2. 有效的解渴方法

- 口含无糖糖果或在饮用水中加入柠檬片，可刺激唾液的分泌
- 含1个冰块在口中慢慢溶化，以帮助解渴
- 将1-2份切好的水果（例如草莓、奇异果、苹果）冷冻并食用，可以在炎热的天气中缓解口渴
- 用清水漱口，但不要把水吞下去
- 将一天的饮水量平均分配饮用



什么是水分？

任何在室温下呈现液体形态的食物和饮料都含有水分，例如：

- 水和冰块
- 咖啡、茶、牛奶、美禄、果汁、酒精和其他饮料
- 冰淇淋、布丁、果冻、红豆汤等甜点
- 汤、肉汁和酱汁
- 含水量高的粥和燕麦
- 营养补充饮料，例如 Ensure、Glucerna 和 Nepro HP 等

日常容器和水量



1茶匙
5ml



1点心匙
10ml



1汤匙
15ml



1汤勺
30ml



1杯
250ml



1小汤碗
100ml



1勺冰淇淋
50ml



1个冰块
20ml



1个咖啡店的玻璃杯
300ml



1个外带饮料袋
300ml



1个大号塑料杯
500ml

以上图片仅供参考。由于每个杯子和碗的容量都可能不同，建议您把家里使用的餐具也测量一番。

用不饱和脂肪代替饱和脂肪和反式脂肪

高脂肪饮食 (尤其是饱和脂肪和反式脂肪) 会增加您血液中的胆固醇水平和患上心脏病的风险。为了降低风险, 您可以在饮食中以不饱和脂肪取代大部分的饱和脂肪和反式脂肪。



饱和脂肪和反式脂肪
提高您的胆固醇水平



单元不饱和脂肪, 多元不饱和脂肪
降低您的胆固醇水平



减少摄取饱和脂肪和反式脂肪的饮食贴士

- 减少油炸食品例如油条、咖喱角、炸香蕉、炸鸡的摄取, 每周不超过2次
- 少吃加工肉类, 例如培根、香肠、火腿、腌肉、午餐肉、肉干
- 少用椰子油/ 椰浆、黄油、奶油、三合一饮料、奶精、蛋黄酱、奶油沙拉酱、浓稠酱汁或肉汁
- 少吃薯片、甜甜圈、糕点、蛋糕、曲奇饼、冷冻披萨、冷冻油炸食品



INGREDIENTS

Wheat Flour, Water, **Vegetable Shortening**, Pork Meat, Vegetable Oil, Margarine, Sugar, Egg, Light Soya Sauce, Dark Soya Sauce, Oyster Sauce, Shallot,




查找成分列表中的“部分氢化油 (Partially hydrogenated oil)”或“植物起酥油 (Vegetable shortening)”以识别反式脂肪

在烹饪和享用小吃时更健康的选择:

	与其选择这些	不如选择这些 ✓
选择一把无盐坚果 (30克), 每周数次	 <p>薯片</p>	 <p>无添加盐的坚果</p>
选择富含 Omega 3 (一种多元不饱和脂肪) 的油性鱼类, 每周至少2次	 <p>炸鱼</p>	 <p>鲭鱼、三文鱼、沙丁鱼</p>
选择不饱和脂肪含量较高的涂抹酱	 <p>黄油、人造牛油条</p>	 <p>橄榄油/菜籽油的软装人造牛油、鳄梨</p>
烹饪时避免使用动物脂肪	 <p>猪油、酥油、鸭油</p>	 <p>菜籽油、橄榄油、米糠油</p>
选择低脂、无脂牛奶或椰浆	 <p>全脂牛奶、椰浆</p>	 <p>低脂或无脂牛奶、低脂椰浆</p>
避免使用高脂肪的烹饪方式	 <p>含有浓厚酱汁或油炸的蔬菜</p>	 <p>用少量的健康食油烹饪的蔬菜</p>

在外就餐时选择更健康的食物：

外出就餐时的小贴士	与其选择这些	不如选择这些 ✓
<p>选择瘦肉而不是肥肉 去除明显的脂肪和皮</p>	 <p>带皮的肉 4茶匙油</p>	 <p>无皮的瘦肉 2茶匙油</p>
<p>选择清汤面，而不是酱汁面或炒面/干捞面条</p>	 <p>炒粿条 7.5茶匙油</p>	 <p>云吞汤面 1茶匙油</p>
<p>选择糙米或白米饭，而不是调味米饭/油饭</p>	 <p>鸡饭/椰浆饭/印度香饭(饭而已) 2茶匙油</p>	 <p>无添加油</p>
<p>选择不含椰浆的菜肴</p>	 <p>叻沙 8茶匙油</p>	 <p>马来鸡汤面 (Mee soto) 2.5茶匙油</p>
<p>不加入炸葱、酱汁、菜汁和肉汁</p>	 <p>加入肉汁/酱汁 3茶匙油</p>	 <p>无添加肉汁/酱汁和油</p>

 = 1茶匙油 = 5克脂肪

增加纤维的摄取

摄取多点纤维有助于降低您的胆固醇水平和患上心脏病的风险。建议多吃水果、蔬菜、燕麦、全谷物和豆类。

至少一半的谷物应为全谷物



每天吃2份水果和2份蔬菜

水果 (1个食用份量)



1小个苹果、橙、梨
或芒果 (130克)



1片木瓜、黄梨或
西瓜 (130克)



10粒葡萄或龙眼
(50克)



1个中型香蕉
(120g)

蔬菜 (1个食用份量)



¼ 圆盘煮熟
的蔬菜



150克生的
叶类蔬菜



100克生的
无叶蔬菜



¾ 杯煮熟的
叶类蔬菜

摄取均衡的饮食

得舒降血压饮食法 (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) 和地中海饮食 (Mediterranean Diet) 都与降低心力衰竭的发生率和严重程度有关。

得舒降血压饮食法	地中海饮食
<p>一种均衡的饮食方式，其初衷是降低血压和胆固醇。</p>	<p>基于地中海沿岸国家传统饮食习惯的饮食方式。</p>
<ul style="list-style-type: none">• 富含蔬菜、水果和全谷物的饮食• 包括低脂或无脂乳制品、鱼肉、禽肉、豆类、坚果和植物油• 限制高饱和脂肪食品 (例如肥肉、全脂乳制品、椰油和棕榈油)• 限制含糖分的饮料、食物和小吃• 低盐 (也称为低钠) 饮食	<ul style="list-style-type: none">• 大量水果、蔬菜、坚果、瓜子和全谷物食品• 橄榄油作为主要脂肪来源• 少量至适量的乳制品、鸡蛋、鱼和家禽• 在这种饮食中，鱼和家禽比红肉更常见。它还注重于减少加工食品并以植物类食物为主。• 可少量至适量饮用红酒，通常与正餐一起饮用。但是，如果没有饮酒习惯，则不要开始饮酒。• 水果是常见的甜点，而非甜食

限制酒精的摄取

如果您不喝酒，就不要开始经常饮酒。如果您饮酒，请适量。男性以2标准杯为限，女性以1标准杯为限。

1个标准杯 = 10克酒精



330毫升
啤酒



100毫升
红酒



30毫升
烈酒

戒烟

吸烟或接触二手烟会损害血管，使血管变得僵硬。心脏因此需要更用力地泵送才能使血液流向全身，而导致血压升高。尽早戒烟，以防止对心脏造成不可逆转的损害。



保持健康的体重

超重或肥胖会导致心脏状况恶化。您需要更多的血液循环来满足身体的需求，这会给心脏带来额外的压力。

身体质量指数 (BMI) 可以帮助确定您是否超重或肥胖。

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}}$$

如果您超重或肥胖，您可以将目标设定在减去总体重的至少5至10%。保持着减掉的5至10%体重不仅对您的心脏功能有好处，也能有助于减缓您心脏状况的恶化。

分类	身体质量指数 (kg/m ²)
体重不足	< 18.5
健康体重	18.5 - 22.9
体重超重	23.0 - 27.4
一类肥胖	27.5 - 32.4
二类肥胖	≥ 32.5

自我检测

您可以定期进行以下的测量并将数值记录下来，以便于检测自己的健康状况：

血压

- 在理想情况下，您应该把血压保持在 130/80 mm Hg 或以下
- 请向医生咨询您的血压是否有任何特殊目标。为您建议的血压目标可能取决于您其他方面的健康状况。



体重

- 您的体重不应增长过快，因为这可能是水分潴留的迹象（即连续两天以上每天体重增加超过1公斤）
- 您也应确保您的体重没有下降。如果您感到食欲不振和体重无意中减轻，请通知您的医生。他们会决定您是否需要咨询营养师，以评估您是否获得足够的营养。



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of September 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure