

心衰患者的饮食管理要点

◎内江市第一人民医院 郭欣

一提到心衰，很多人的第一印象就是心脏问题、后果严重，甚至觉得吃什么都不太行。心衰患者身体状况特殊，饮食不当可能加重心脏负担，甚至影响治疗效果。但别担心，日常生活中通过科学的饮食管理，大部分患者完全可以吃得安全又营养，还能帮助心脏“减负”。下面，我们就来聊聊心衰患者的饮食管理五大要点，让你一看就懂、日常就能用。

少盐是关键

在心衰患者的饮食管理里，盐（尤其是其中所含的钠）是关键要点。钠具有促使身体潴留水分的作用，一旦摄入过多会使体内血容量上升，进而加重心脏的负担。而且，过量摄入盐分还可能引发血压升高、身体浮肿等情况，增加心衰症状出现或加重的风险。

科学建议：心衰患者每日盐摄入量一般控制在3~5克（相当于一平勺盐）；避免高盐食品，如腌制食品（咸菜、火腿）、罐头、速冻食品、泡面、咸味零食；平时可用柠檬汁、醋、香草、蒜泥替代盐，让食物更有味道，也能保护心脏。

生活小贴士：煮饭时提前把米泡一泡，再用清水冲洗，可以去掉一部分天然钠；煮汤时先放蔬菜和肉类，出锅前再少量加盐，比一开始就放盐更健康。

控制水分摄入

心衰患者有时会被医生要求限水，这听起来有点难接受，但其原理很简单：心脏泵血能力下降，如果体内水分过多，容易出现浮肿、呼吸困难。控制饮水可以减轻心脏压力，缓解症状。

注意事项：一般成人心衰患者

每日饮水量控制在1500~2000毫升（具体需遵医嘱）；水分不只来自饮用水，还包括汤、果汁、茶、牛奶等液体，所以要综合计算。

小技巧：喝水可以分多次小口慢喝，避免一次喝太多；可以使用带刻度的水杯，每次喝水前先计划当天总量，方便控制。

适量蛋白质

心衰患者往往会出现体力衰退、肌肉萎缩的状况，此时需要摄入充足的蛋白质来维持身体的正常机能，在蛋白质的选择上建议优先挑选优质蛋白来源，比如鱼类尤其是深海鱼富含 $\omega-3$ 脂肪酸对心脏具有保护作用，瘦肉像鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉等都是不错的选择，蛋类每天食用一个鸡蛋就能满足一定需求，奶制品可选择低脂牛奶、酸奶等。

注意事项：避免高脂肪红肉和油炸食品，摄入过多饱和脂肪会增加血脂负担，加重心脏压力。烹饪方式推荐蒸、煮、焯、炖，少煎炸、少烧烤。

蔬果多样

蔬菜水果不仅富含维生素和矿物质，还能帮助心衰患者维持电解

质平衡。钾元素有助于调节心脏节律，预防心律失常，香蕉、橙子、菠菜、土豆都是好选择。镁元素可稳定心肌功能，绿叶蔬菜、坚果、豆类中含量丰富。

注意事项：如果正在服用利尿剂或其他药物，需要咨询医生再增加高钾食物，以免血钾过高；水果摄入量适中，过量水果糖可能增加血糖负担，尤其是糖尿病合并心衰患者。

少量多餐

心衰患者常容易出现腹胀、食欲下降、呼吸困难，与胃肠道充血和肝脏瘀血有关。

饮食策略：少量多餐，一日五六餐，每餐不要吃太饱，减轻胃肠负担；软烂易消化，米粥、蒸蛋、炖菜既能保证营养，又方便消化；避免高糖、高脂食物，炸薯条、蛋糕、甜饮料等会增加心脏负担，还可能引发血糖波动。

小技巧：早餐不妨选择燕麦粥搭配鸡蛋与水果，营养均衡又健康；午餐和晚餐时，主食量的把控至关重要，务必避免过量摄入，以免加重胃部负担，同时搭配蔬菜和适量鱼肉是很好的选择；下午加餐时，可选用低脂酸奶或坚果，具体可根据个人实际情况灵活调整。

温馨提示：饮食管理是心衰自我照护的重要环节，少盐、适量水分、优质蛋白、丰富蔬果、少量多餐，这五大要点不仅能减轻心脏负担，还能改善生活质量。记住：每个人的病情不同，饮食管理也要因人而异，千万不要盲目参考网上万能食谱，最好在营养师或主治医生指导下制定个性化方案。在日常生活中，多关注身体信号：一旦出现水肿明显、呼吸加快、体重骤增等情况，及时就医。😊