



Quality Accredited
by JCI, USA

The Therapeutic Lifestyle Diet (TLC) and DASH Diet



Patient and Family Educational Brochures



Zulekha Hospital
L.L.C.
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekha-hospitals.com www.zulekha-hospitals.com

TLC & DASH Diet

TLC stands for **Therapeutic Lifestyle Change Diet**. The TLC diet is low saturated fat, low cholesterol eating plan. The lifestyle changes include diet, exercise, weight loss and other changes.

DASH Diet stands for **Dietary Approaches to Stop Hypertension**. It is a clinically proven and medically approved diet which recommends limiting the intake of salt and sodium to control blood pressure. It is same as TLC diet in all other respects.

Your medicine will be more effective if you maintain healthy eating and exercise habits.

Diet: Diets are lower in fat especially saturated fat and cholesterol. One of the best thing you can do is reduce the amount of saturated fat and sodium you eat.

WHAT TO EAT

- Eat foods low in saturated fat such as:

- Fat free or 1% dairy products • Lean meats • Fish
- Skinless poultry • Whole grain foods • Fruits • Vegetables

- Eat foods high in soluble fiber such as:

- Oats • Fruits • Vegetables • Dried peas or beans • Whole grains

WHAT NOT TO EAT

- Limit foods high in cholesterol, such as:

- Liver and other organ meats • Egg yolks • Shellfish
- Full fat dairy products

- Limit foods high in saturated fat, such as:

- High fat processed meats (e.g. sausage, hot dogs, bologna, (salami) and fatty untrimmed red meats • Fried foods

- Reduce salt and sodium consumption:

Cook with less salt and don't add salt to your foods at the table. And reduce the intake of sodium.

Sodium is mostly found in processed foods such as canned soups, canned vegetables, dry packed mixes and snack foods.

HOW TO PREPARE FOOD

- When preparing food the following cooking methods tend to produce lower saturated fat levels:

- Bake • Broil • Microwave • Poach • Grill • Roast (when roasting, place food on a rack so fat can melt and drip away) • Lightly stir-fry or sauté in cooking spray, small amounts of oil.

Exercise: You may need to change your exercise habits. Regular exercise or no exercise affects your cholesterol level and your overall heart health. People who maintain an active lifestyle have a 45% lower risk of developing coronary heart disease (CAD) than people who have sedentary lifestyle.

Weight loss: Excess weight tends to increase your LDL cholesterol level. Losing just 5 to 10 pounds (2.3 to 4.5 kilograms) can lower your cholesterol and triglyceride levels. Eating a diet low in saturated fat and cholesterol, exercising regularly and cutting calories will help you lose weight.

Other Lifestyle Changes to Consider

There are a number of other lifestyle changes that improve cholesterol levels, reduce your risk of cardio disease and improve your general health.

Stop Smoking Cigarettes: Cigarette smoking is the leading preventable cause of death. Smoking decreases your HDL (good) cholesterol and increases your overall chances of developing heart disease significantly because it damages your heart and blood vessels.

Reduce Stress: Although the connection is not clear, some studies suggest that long term stress can increase your cholesterol levels.

Check how you can lower cholesterol levels

1. Since I don't have heart ailments, I don't need to be concerned about my cholesterol levels.
 True False
2. My last cholesterol level results were within my goal. This means I do not have to worry about my cholesterol anymore.
 True False
3. Eating less saturated fat is the best dietary change I can make to lower my blood cholesterol.
 True False
4. I should avoid all fatty food.
 True False
5. Losing weight if I am overweight will help me to lower my high blood cholesterol levels.
 True False
6. Exercise can improve my blood cholesterol level.
 True False

ANSWERS

- 1* False- Even in the absence of heart ailments lowering cholesterol levels can prevent the first heart attack.
- 2* False-High cholesterol and heart disease are not cured, but are only controlled by diet and drug therapy.
- 3* True-Saturated fat raises your blood cholesterol more than anything else you eat. The best way to reduce your blood cholesterol level is to choose foods low in saturated fat.
- 4* False-Your body needs fat for a variety of functions. Not all the dietary fat is bad.
- 5* True-If you are over weight, losing even a little weight can help to lower LDL Cholesterol levels.
- 6* True-Regular physical activity may reduce your risk for heart disease by: lowering LDL levels, raising HDL levels, lowering blood pressure, lowering triglycerides levels, reducing excess weight and improving the fitness of your heart and lungs.



Quality Accredited
by JCI, USA



حمية تغيير

نمط الحياة ،

حمية تخفيض ضغط الدم.



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات



مستشفى زليخة

لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

تغييرات أخرى في نمط الحياة:

هناك طرق أخرى تساعد في تحسين مستوى الكوليسترول وتخفيض نسبة الإصابة بأمراض القلب، وتحسن الصحة العامة.

أقلع عن التدخين فهو سبب رئيسي لكثير من الأمراض المسببة للوفاة. فالتدخين يخفض من مستوى الكوليسترول النافع (عالي الكثافة) مما يؤدي إلى إرتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب و الشرايين، فهو يدمر القلب والشرايين.

تجنب الضغط العصبي: مع أن العلاقة ليست واضحة تماماً، فإن بعض الدراسات أفادت إلى أن التعرض إلى الضغط العصبي كثيراً يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

إختبر كيف تخفض نسبة الكوليسترول بالدم:

١. بما أنني أتمتع بقلب سليم، فلا داعي لأن أقلق على مستوى الكوليسترول بالدم.
خطأ صح
٢. إن آخر تحليل أجريته أظهر أن مستوى الكوليسترول على ما يرام وتحت المعدل الطبيعي ، مما يعني أنني لا يجب أن أقلق على ذلك.
خطأ صح
٣. تناول الغداء اليومي الذي يحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة يؤدي إلى تخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.
خطأ صح
٤. يجب تجنب الأكل المحتوي على دهون.
خطأ صح
٥. إن كنت أعاني زيادة في الوزن وعملت على إنقاص وزني فإن ذلك يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول بالدم.
خطأ صح
٦. إن اللياقة البدنية وممارسة التمارين الرياضية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم.
خطأ صح

الإجابات:

١. خطأ: حتى مع وجود أعراض قلبية، فإن تخفيض نسبة الكوليسترول تساعد على تجنب الذبحات الصدرية .
٢. خطأ: إن الكوليسترول المرتفع وأمراض القلب لا تعالج ولكن تبقى مقننة بالنظام الغذائي والأدوية.
٣. صح: الدهون المشبعة ترفع نسبة الكوليسترول بالدم أكثر من أي شيء آخر. إن أفضل طريقة لخفض نسبة الكوليسترول بالدم هي خفض نسبة الدهون في الأكل.
٤. خطأ: إن جسمك يحتاج للدهون للقيام بالكثير من الوظائف فليس كل أنواع الدهون في الأكل ضارة.
٥. صح: إن كنت تعاني زيادة في الوزن، فإن فقدان بعض الوزن وإن كان قليلاً سيساعد على خفض نسبة الكوليسترول قليل الكثافة.
٦. صح: إن الرياضة المنتظمة تقلل من معدل الإصابة بأعراض أمراض القلب وتخفيض نسبة الكوليسترول الضار(قليل الكثافة)، وضغط الدم، والدهون الثلاثية، بينما تزيد نسبة الكوليسترول النافع وتزيد من كفاءة عمل الرتتين والقلب.

إن حمية تغيير نمط الحياة تعتمد على تقليل مستوى الدهون المشبعة بالأكل و الكوليسترول ، وهي تعتمد أيضاً على تقليل نسبة الأكل بشكل عام ، وترفع اللياقة البدنية مما يؤدي إلى إنقاص الوزن وتغييرات أخرى كذلك.

أضماً حمية تخفيض مستوى ضغط الدم، فهي مثبتة علمياً وطيباً، وهي تعتمد على تقليل مستوى الملح والصوديوم للسيطرة على ضغط الدم. والتي تشترك مع حمية تغيير نمط الحياة في باقي النواحي.

مما يزيد أكثر من فاعلية الأدوية المستخدمة. بشرط الحفاظ على عادات الأكل الصحية والتمارين الرياضية.

تحتوي الحميات الغذائية على نسب منخفضة من الدهون المشبعة والكوليسترول. وأفضل شيء، يمكنك فعله هو التقليل من كمية الدهون المشبعة والصوديوم.

ماذا تأكل:

- كل ما يحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة:
 - مثل الألبان منزوعة الدسم أو ما تحتوي على نسبة ١٪ من الدسم
 - اللحم الصافي بدون دهن • الأسماك.
 - الدواجن منزوعة الجلد • مأكولات الحبوب الكاملة • الفواكه
 - الخضراوات.
- تناول المأكولات التي تحتوي على الألياف، مثل:
 - الشوفان، الفواكه، الخضراوات • البقوليات المجففة
 - الحبوب الكاملة.
- ما لا يجب أكله ويجب تجنبه:
 - تجنب المأكولات التي تحتوي على الكوليسترول الضار، مثل:
 - الكبد • الأعضاء اللحمية الأخرى • صفار البيض
 - الأسماك الصدفية (المحار) • ومنتجات الألبان كاملة الدسم.
 - حاول تجنب المأكولات التي تحتوي على الدهون المشبعة.
 - اللحوم المشبعة بالدهون مثل: السجق، الهوت دوج
 - السلامي، واللحوم غير منزوعة الدهون • والمأكولات المقلية.
 - التقليل من الملح والصوديوم:
 - حاول التقليل من كمية الملح والصوديوم في الطبخ.
 - إن الصوديوم يوجد بكثرة في : الشورية المعلبة، الخضراوات المعلبة، ومعظم المواد الغذائية المعلبة.

كيف تطهو الطعام:

- حاول أن تقلل من كمية الصوديوم المستخدمة عندما تطهو الطعام. إلباً إلى الطعام المغلي/المسلوق/ المشوي إما في الفرن أو مشوي على المقلاة. (عندما تشوي الطعام على المقلاة ضع تحته شبك وبذلك عندما تخرج الدهون من الطعام لا يتشربه ثانية).
- إستخدم القليل من الزيت أثناء القلي على المقلاة، وقم بتحريك الأكل باستمرار.
- يمكنك أن تغير عاداتك الرياضية. فإن الرياضة المنتظمة أو عدم ممارسة الرياضة تؤثر على مستوى الكوليسترول والمستوى العام لصحة القلب. إن الأشخاص الذين يحافظون على لياقتهم الجسدية يتمتعون بنسبة ٤٥٪ أقل بالإصابة بأمراض إنسداد الشرايين القلبية من الذين لا يمارسونها أبداً.
- إنقاص الوزن: إن الوزن الزائد يساعد في زيادة نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة (الضار) ، في حين إنقاص الوزن ما بين ٥ إلى ١٠ باوندات (حوالي ٢.٣ إلى ٤.٥ كيلوغرام) تعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.
- إن الأكل قليل المحتوى من الدهون المشبعة والكوليسترول وممارسة الرياضة المنتظمة تساعد على إنقاص الوزن.