

REGIMUL ALIMENTAR ÎN DISLIPIDEMII

Dislipidemiile reprezintă creșterea *colesterolului și/sau a trigliceridelor* în sânge
Valori normale ale:

- colesterolului sunt sub 200mg/dl
- trigliceridelor sunt sub 200mg/dl

Dislipidemiile sunt unul dintre **factorii de risc** pentru apariția **bolii coronariene**.
Bolile coronariene reduc fluxul de sânge către inimă și pot duce la infarct.

Alți factori de risc ai bolii coronariene sunt:

- fumatul
- obezitatea
- sedentarismul
- diabetul

Măsurile nemedicamentoase necesare pentru tratamentul dislipidemiilor:

- ÎNTRERUPEREA FUMATULUI
- Regim alimentar (dietă)

Sfaturi practice pentru regimul alimentar în dislipidemii

- Fiți atenți la cantitățile de grăsimi din alimentație
- Feriți-vă de alimentele bogate în colesterol. Acestea sunt alimente de origine animală, precum untul, smântâna, brânzeturi fermentate, brânză topită, slănină, untură, carnea grasă, cârnații, ouăle.
- Sunt admise grăsimile de origine vegetală precum uleiul (de floarea soarelui, soia, măsline) și margarina.
- Preferați iaurtul slab, laptele bătut, brânză de vaci, carnea slabă (carnea de pui fără piele), pește, legumele, fructele.
- Limitați consumul de ouă la 2, maxim 4 pe săptămână.
- Evitați consumul de alcool, produse zaharoase.
- Evitați prepararea alimentelor prin prăjire, preferați fierberea, prepararea la cuptor sau la grătar.
- Pentru a da gust alimentelor folosiți suc de lămâie, muștar, piper, usturoi, ceapă, condimente, ierburi aromatice

Conținutul în colesterol al unor alimente

ALIMENTUL/100g	COLESTEROL mg
Creier de bovină	2300
Ficat	420
Brânzeturi	150 – 200
Unt	280

Carne grasă de porc, vită	125
Lapte de vacă	110
Gălbenuș	230