

Υπολιπιδαιμική Δίαιτα

Διατροφικός οδηγός για ασθενείς με αυξημένη χοληστερίνη

✓ ΤΡΩΤΕ ΑΝΕΤΑ	⚠ ΤΡΩΤΕ ΜΕ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ	✗ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ
<p>Πουλερικά: κοτόπουλο, γαλοπούλα χωρίς πέτσα, κουνέλι, κυνήγι</p> <p>Ψάρια: όλα τα άσπρα χωρίς πέτσα</p> <p>Όσπρια: φασόλια, ρεβύθια, φακές, κουκιά, φάβα</p> <p>Γάλα, γιαούρτι: 0–1% λιπαρά</p> <p>Τυριά: μυζήθρα νωπή ή κίτρινο τυρί <10% λιπαρά</p> <p>Έλαια: ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο, φυτική μαργαρίνη</p> <p>Ψωμί (ολικής αλέσεως), φρυγανιές, κρίσις</p> <p>Δημητριακά, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες</p> <p>Λαχανικά: όλα</p> <p>Φρούτα: όλα, φρέσκα & αποξηραμένα, χωρίς ζάχαρη</p> <p>Ποτά: καφές, τσάι</p>	<p>Κρέας: μοσχάρι, χοιρινό χωρίς λίπος, άπαχο ζαμπόν, μοσχαρίσια λουκάνικα</p> <p>Ψάρια: θαλασσινά, μύδια, αστακός, караβίδες, σολομός</p> <p>Γάλα, γιαούρτι: <2% λιπαρά</p> <p>Τυριά: κίτρινο τυρί <20% λιπαρά</p> <p>Αυγά: μέχρι 4/εβδομάδα</p> <p>Ξηροί καρποί: φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα</p> <p>Ελιές</p> <p>Ποτά: κρασί στο φαγητό</p> <p>Λιχουδιές: γρανίτες, ποπ-κορν, φρουτοχυμοί, λουκούμια, γλυκά κουταλιού, κέικ, κουλουράκια</p>	<p>Κρέας: συκώτι, μπέικον, χοιρινά λουκάνικα</p> <p>Πουλερικά: χήνα, πάπια</p> <p>Γαλακτοκομικά: πλήρες γάλα & γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, σκληρά τυριά (γραβιέρα, κασέρι, κρεμώδη)</p> <p>Λίπη: βούτυρο, μαργαρίνη με στερεά υδρογονωμένα έλαια</p> <p>Γλυκά: πάστες, τούρτες, κρουασάν, τσουρέκι, παγωτό, σοκολάτα</p> <p>Ποτά: σοκολάτα ρόφημα</p> <p>Τσιπς, τηγανητές πατάτες, μαγιονέζα, σάλτσες με κρέμα γάλακτος</p>

Μειώστε τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

- Ακολουθήστε υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά
- Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος (Δείκτης Μάζας Σώματος < 25)
- Κρατήστε τα λιπίδια αίματος σε φυσιολογικά όρια (χοληστερίνη<200mg, HDL>45mg, LDL<110mg, τριγλυκερίδια<150mg)
- Στοχεύστε σε φυσιολογική αρτηριακή πίεση και τιμή σακχάρου νηστείας (<100mg/dL)
- Σωματική δραστηριότητα: μισή ώρα ζωηρό περπάτημα την ημέρα
- Αποφύγετε το κάπνισμα και την έκθεση σε προϊόντα καπνού

Μικρά μυστικά για τη μείωση της χοληστερίνης

- Μειώστε το αλάτι στο μαγείρεμα — αντικαταστήστε με μυρωδικά (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό)
- Περιορίστε καπνιστά κρέατα, ψάρια, πουλερικά, αλλαντικά και ολόπαχα τυριά
- Μη χρησιμοποιείτε βούτυρο στο μαγείρεμα — προτιμήστε ελαιόλαδο
- Αφαιρέστε την πέτσα από τα πουλερικά και το λίπος από τα κρέατα πριν το μαγείρεμα
- Χρησιμοποιείτε ημιαποβουτυρωμένο γάλα στον καφέ — 1–2 καφέδες/ημέρα δεν επιδρούν αρνητικά
- Μην αλείφετε το ψωμί με βούτυρο· προτιμήστε μαργαρίνες με φυτικές στερόλες, μέλι ή μαρμελάδα
- Καταναλώνετε μικρή ποσότητα οινοπνευματωδών: 20–40ml/ημέρα