

Δίαιτα για Αυξημένα Τριγλυκερίδια

Διατροφικός οδηγός για ασθενείς με υπερτριγλυκεριδαιμία

✓ ΤΡΩΤΕ ΑΝΕΤΑ	⚠ ΤΡΩΤΕ ΜΕ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ	✗ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ
Λαχανικά: όλα, ιδανικά χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη Φρούτα φρέσκα (2 φορές/ημέρα) — αποφύγετε χυμούς Λιπαρά ψάρια πλούσια σε ω-3: σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγγα, τόνος (2 φορές/εβδομάδα) Όσπρια: φασόλια, φακές, ρεβύθια Δημητριακά ολικής αλέσεως, βρώμη, πλιγούρι Ξηροί καρποί ανάλατοι: καρύδια, αμύγδαλα Ελαιόλαδο Άπαχο λευκό κρέας, πουλερικά χωρίς πέτσα Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών (0–2%) Νερό, τσάι, καφές χωρίς ζάχαρη	Πατάτες, λευκό ρύζι, ζυμαρικά — μικρή μερίδα, ιδανικά al dente Αυγά: έως 4/εβδομάδα Άπαχο κόκκινο κρέας — 1–2 φορές/εβδομάδα Τυριά χαμηλών λιπαρών Φυσιικός χυμός φρούτων χωρίς ζάχαρη — έως 1 ποτήρι/ημέρα Ξηροί καρποί αλατισμένοι — μικρή ποσότητα Αλκοόλ: μόνο αν TG<150mg/dL, έως 1 ποτό/ημέρα και όχι καθημερινά Μέλι, μαρμελάδα χωρίς προσθήκη ζάχαρης — μικρή ποσότητα	Ζάχαρη, γλυκά, μέλι σε μεγάλη ποσότητα, ζαχαρούχα αναψυκτικά Χυμοί φρούτων συσκευασίας, αθλητικά ποτά Λευκό αλεύρι, επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού με ζάχαρη Τηγανητά, fast food, πρόχειρο φαγητό Λιπαρά κρέατα, αλλαντικά, λουκάνικα, μπέικον Βούτυρο, μαργαρίνη με trans λιπαρά, λαρδί Αλκοόλ — πλήρης αποφυγή αν TG≥500mg/dL Επεξεργασμένα σνακ, πατατάκια, μπισκότα, πάστες, τούρτες

Στόχοι για τη μείωση των τριγλυκεριδίων

- Στόχος τριγλυκερίδια < 150 mg/dL
- Απώλεια βάρους 5–10% σε υπέρβαρους/παχύσαρκους ασθενείς (μειώνει τα TG έως και 20%)
- Αερόβια άσκηση 150–300 λεπτά μέτριας έντασης την εβδομάδα
- Περιορισμός τροφών υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων
- Περιορισμός ή πλήρης αποφυγή αλκοόλ (κάθε γραμμάριο αλκοόλ/ημέρα αυξάνει τα TG)
- Τουλάχιστον 2 μερίδες λιπαρού ψαριού (ω-3) την εβδομάδα
- Ρύθμιση σακχάρου αίματος σε ασθενείς με διαβήτη

Σοβαρή υπερτριγλυκεριδαιμία (TG > 1000 mg/dL) — κίνδυνος παγκρεατίτιδας

- Πολύ αυστηρός περιορισμός λίπους: 10–15% των θερμίδων (≤20–30 g/ημέρα), έως <5% σε βαριές περιπτώσεις, μέχρι τα TG να πέσουν κάτω από 1000 mg/dL
- Πλήρης αποφυγή αλκοόλ
- Άμεση παραπομπή σε διαιτολόγο και στενή ιατρική παρακολούθηση