

# 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 |