

ГИПОХОЛЕСТЕРИНОВАЯ ДИЕТА

Гипохолестериновая диета показана при повышенном уровне холестерина и помогает снизить поступление холестерина с продуктами питания, ограничить жирность пищи. Для повышения эффективности диеты, профилактики атеросклероза, возникновения инфаркта и инсульта к диете добавляют гиполипидемическую терапию.

| | ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО | УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО | УПОТРЕБЛЯТЬ РЕДКО И В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ |
|----------------------|--|--|--|
| Злаки | цельнозерновые, каши, печенье овсяное | рафинированный хлеб, рис и макаронные изделия, печенье, кукурузные хлопья | пирожные, кексы, пирожки, круассаны |
| Овощи | сырые и обработанные овощи | картофель | овощи, приготовленные с маслом или сливками, жареные овощи, чипсы любые, картофель фри |
| Бобовые | чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя | | |
| Фрукты | свежие и замороженные фрукты | сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, шербет, фруктовое мороженое, фруктовый сок | фрукты засахаренные |
| Сладости | некалорийные подсластители, желе | сахароза, мёд, шоколад, конфеты | мороженое, фруктоза |
| Мясо и рыба | постная и жирная рыба, мясо птицы без кожи | постная вырезка говядины, баранины, свинины или телятины, морепродукты, моллюски и ракообразные | колбасы, салями, бекон, свиные ребрышки, хот-доги, мясные субпродукты, мясо утки, гусятина, рыбу жареную, соленую, сельдь, икру |
| Молочная пища и яйца | обезжиренное молоко и йогурт | молоко, сыры со сниженным содержанием жира, другие молочные продукты, яйца (не более 2-х в неделю) | обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурт, мороженое, жирные продукты молочные, жирные сыры, молоко сгущенное, сметана, сливки, майонез |
| Приправы | уксус, горчица, обезжиренные приправы | оливковое масло, нетропические растительные масла, мягкие маргарины, майонез, кетчуп | трансжиры и твердые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало |
| Орехи | | все, несоленые (кроме кокоса) | кокос |
| Супы | овощные супы | | супы на мясных бульонах, пакетные супы |
| Напитки, алкоголь | негазированная вода | некрепкие кофе, чай, соки | крепкие кофе, чай, газированная вода, алкоголь (не более 50 мг в день крепких напитков, 200 мг красного или белого вина и не более 350 мл пива во время приема пищи) является приемлемым, при условии что уровень ТГ не повышен, а также если отсутствует гипертоническая болезнь и/или печеночная недостаточность |
| Приготовление | гриль, пароварение | обжаривание | жарка |

Вместе с соблюдением диеты необходимо избавиться от вредных привычек (курения табака, употребления алкогольных напитков), рекомендована регулярная физическая активность.



ПРОСТОЙ ПУТЬ НОРМАЛИЗАЦИИ ХОЛЕСТЕРИНА С ЗАБОТОЙ О ПЕЧЕНИ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ