

Recomanacions nutricionals | Hipertrigliceridèmia

DEFINICIÓ

És l'augment dels triglicèrids a la sang. Produeix un augment en el risc de patir malaltia cardiovascular. De manera afegida, l'augment de triglicèrids es pot associar a altres problemes mèdics importants, com l'aparició de pancreatitis aguda.

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir el nivell de triglicèrids en sang, colesterol total, el LDL colesterol (perjudicial) i augmentar el colesterol HDL (beneficiós).
- Modificar, a través de l'alimentació, la possibilitat de patir arteriosclerosi i altres malalties associades.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Feu 5 àpats al dia amb intervals d'unes tres hores.
- Beveu abundants líquids al dia, entre 2 i 3 litres al dia.
- Utilitzeu tècniques culinàries senzilles (planxa, grill, forn...).
- Consumiu alguna peça de fruita fresca amb alt contingut en vitamina C.
- Eviteu tota mena de begudes alcohòliques.
- Modereu el consum de sucre.
- Augmenteu el consum en fibra i omega-3.
- Consumiu amb més freqüència peix que carn.

TAULA DE FREQÜÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA	RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2 120-200 g
FRUITES	Diari	≥3 150-200 g
LACTIS	Diari	3-4 200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat

OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	2-3	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	AMB MODERACIÓ	DESACONSELLATS
FRUITES	Tots els tipus	Alvocat	Fruita amb almívar
VERDURES	Tots els tipus		
LÀCTICS	Llet i iogurt desnatat Mató Formatge -20% de matèria grassa (cabra fresc, Burgos, light) Iogurt líquid amb esterols vegetals	Formatge amb un 20%-30% de matèria grassa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella)	Llet sencera i derivats lactis de llet sencera. Formatge +30% de Matèria grassa (Emmental, Roquefort,, Manchego, Cheddar) Cremes, gelats, natilles, flams Nata
OLI D'OLIVA	Especialment d'oliva	Olis vegetals (menys palmell i coco).	Mantega, margarina, cansalada, bacó.
PA I CEREALS	Pa, arròs, Pasta italiana integral	Rebosteria casolana	Productes de brioixeria Industrial (pastes, magdalenes...)
PASTA, ARRÒS, PANIS PATATA	Pa, arròs, Pasta italiana integral	Rebosteria casolana	Productes de brioixeria industrial (pastes, magdalenes...)

LLEGUMS	Tots els tipus		
PEIX	Blanc, blau Marisc: cloïsses, ostres	Marisc, calamars, sípia, pop	Peixos en conserva
CARN MAGRA AUS	Carn i talls magres de vedella Gall d'indi Pollastre sense pell Conill, Porc	Pernil serrà sense grassa Pernil cuït o lacó	Vedella, porc, xai i cabrit amb greix, embotit, llardons, botifarres, patés Productes de triperia.
OUS	Clares d'ou	Fins 4 rovells a la setmana	
BRIXERIA, GELATS LLAMINADURES	Aspartam, sacarina, ciclamat sòdic Sucre	Xocolata negra	Productes de pastisseria Xocolata amb llet. Mel, confitura, melmelades, almívar, compotes
ALTRES	Olives Llavors de Chia	Fruits secs (avellanes, cacauets, ametlles, etc.).	Aliments precuinats, especialment els que necessiten fregit Aperitius envasats
BEGUDES	Aigua Sucs de fruites naturals Infusions, cafè Begudes refrescants baixes en calories tipus: Light		Begudes alcohòliques d'alta graduació Sucs de fruites envasades Begudes refrescants Vi, cervesa, sidra

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat