

DYSLIPIDÉMIE : CONSEILS ALIMENTAIRES

UNE DYSLIPIDÉMIE

Une **dyslipidémie** est une concentration anormalement élevée ou diminuée de lipides (cholestérol, triglycérides, phospholipides, ou acides gras libres) dans le sang.



Il faut éviter :

- Les charcuteries
- Le beurre, les fritures
- Les viandes grasses : porc, mouton, oie, canard



Vous devez limiter :

- Les œufs (pas plus de 2 par semaine)
- Le fromage
- Les viennoiseries (pain au chocolat, croissant)
- Les cacahuètes



Préférer :

- Les viandes blanches et volailles (ne pas manger la peau des volailles, éviter les morceaux les plus gras comme les côtes)
- La consommation régulière de poisson (en évitant les sauces au beurre ou à la crème) au moins deux fois par semaine
- La consommation de cheval, veau, lapin cuits sans matière grasse
- La consommation de fruits, légumes, céréales
- La consommation de laitages allégés est préférable. Le lait demi-écrémé et les produits laitiers à 20 % de matière grasse peuvent être un bon compromis. Il existe aussi des fromages moins riches en matière grasse.
- Tous les modes de cuisson sans matières grasses (vapeur, grillades, papillotes)
- L'huile d'olive ou de tournesol, si utilisation de matière grasse. Les ajouts de matières grasses lors de la préparation des repas doivent être limités à l'équivalent de 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne.