

Recomanacions alimentàries en la hipercolesterolèmia

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

- Procuri sempre prendre aliments naturals per tal d'evitar greixos "no visibles".
- És important llegir l'etiquetatge nutricional dels aliments per a conèixer els seus ingredients i el % de greix.
- Faci servir preferiblement oli d'oliva tant per a cuinar com per fer servir en cru.
- Augmenti el consum de fibra alimentària, prenent més verdura, fruita i llegum.
- Prengui 2 dies a la setmana peix blau (sardina, salmó, tonyina...).
- És aconsellable prendre 1 vegada al dia un iogurt descremat enriquit en estanols o esterols vegetals (tipus Danacol®, etc.). Perquè sigui efectiu, prengui'l en el moment del dia de major consum de colesterol (dinar o sopar).

Grups d'aliments	RECOMANATS (consum diari)	AMB MODERACIÓ (2-3 vegades/setmana)	LIMITATS (consum excepcional)
LÀCTICS I OUS	<ul style="list-style-type: none"> • Llet desnatada • Iogurts desnatats • Formatges desnatats • Derivats làctics a base de llet desnatada • Clara d'ou 	<ul style="list-style-type: none"> • Llet semidesnatada • Formatge fresc • Ou sencer o combinació de 2 clares i un rovell 	<ul style="list-style-type: none"> • Llet sencera, en pols o condensada • Nata i crema de llet, natilles, flam • Formatges curats o semicurats • Pastís de formatge
CEREALS	<ul style="list-style-type: none"> • Pa, pasta, arròs, farines, sèmola, tapioca • Cereals d'esmorzar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pa de motlle, biscotes, etc. • Brioixeria feta amb oli d'oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Brioixeria industrial (croissant, ensaïmada, etc.) • Snacks
FRUITES, VERDURES, TUBERCLES I LLEGUMS	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita fresca i seca • Totes les verdures i amanides • Patata i tapioca • Tots els llegums 		<ul style="list-style-type: none"> • Patates xips i prefregides, que continguin greix animal.
FRUITS SECS	<ul style="list-style-type: none"> • Tots 		<ul style="list-style-type: none"> • Coco
PEIXOS I MARISCOS	<ul style="list-style-type: none"> • Peix blanc o blau fresc, en llauna al natural o surimi • Sèpia 	<ul style="list-style-type: none"> • Peix en conserva en oli o en escabetx • Mariscs • Anguila • Gambes, llagostins i calamar 	<ul style="list-style-type: none"> • Caviar

CARNS	<ul style="list-style-type: none"> • Pollastre, gall d'indi, conill, vedella magra, pernil cuit baix en greix, pernil d'aglà, embotits de gall d'indi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bou • Hamburgueses magres de vedella 	<ul style="list-style-type: none"> • Porc, xai, gallina, ànec • Salsitxes, bacó, paté • Carn picada greixosa • Embotits en general • Vísceres
OLIS I GREIXOS	<ul style="list-style-type: none"> • Olis vegetals que no siguin de coco, palma o palmist 		<ul style="list-style-type: none"> • Margarines animals, mantega, llard • Olis de coco, palma o palmist
POSTRES I REBOSTERIA	<ul style="list-style-type: none"> • Edulcorants 	<ul style="list-style-type: none"> • Melmelades, gelees, mel, sucre • Fruita en almívar • Sorbets, gelatines • Caramels 	<ul style="list-style-type: none"> • Xocolates • Crema de cacau • Postres fets amb ou o mantega • Pastissos comercials • Polvorons • Caramels, torró
ESPÈCIES I SALSSES	<ul style="list-style-type: none"> • Sofregits poc greixosos, herbes, espècies, llimona, vinagre • Brous i sopes desgreixats 		<ul style="list-style-type: none"> • Cremes i sopes de sobre o llauna • Salses fetes amb nata, crema de llet o greix animal • Ketchup, mostassa i maionesa
BEGUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Aigua, • Refrescos sense sucre o Light • Infusions i cafè • Sucs de fruita naturals 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos amb sucre • Sucs de fruita envasats 	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes alcohòliques • Begudes amb xocolata, nata, crema, etc.
FORMES DE COCCIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • Cru, bullit, planxa, papillot, vapor, microones, saltejats amb poc oli, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofats (sempre controlant la quantitat d'oli) • Fregits i arrebossats 	