



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευθείς στη Μαγνητική Καρδιάς και την Καρδιο-ογκολογία
στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ζυρίχης

Λιγότερη χοληστερόλη πιο υγιεινή ζωή

Η αυξημένη χοληστερόλη του αίματος θεωρείται ένας από τους κυριότερους προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου.

Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου αυξάνει όταν τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος ξεπεράσουν την τιμή των 200mg/dl.

Ένας αποτελεσματικός έλεγχος των επιπέδων χοληστερόλης ξεκινά από μία προσεκτική θεώρηση των αρχών υγιεινής και θρέψεως.

- ✓ Έλεγχος σωματικού βάρους
- ✓ Αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών
- ✓ Περιορισμένη κατανάλωση τροφών που περιέχουν ακόρεστα λίπη (ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο) ή μικρότερες ποσότητες κεκορεσμένων λιπών
- ✓ Αύξηση κατανάλωσης ψαριών
- ✓ Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ
- ✓ Μείωση καπνίσματος
- ✓ Αύξηση σωματικής άσκησης

Υπολιπιδαιμική δίαιτα

Με περιορισμό θερμίδων

ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Φρέσκα ή κατεψυγμένα (όχι σε κονσέρβα): Χρησιμοποιείστε τα, μαγειρευτά ή σε σαλάτα ή ωμά. Αγκινάρες, σπαράγγια, λάχανο, κουνουπίδι, καρότο, σέλινο, αγγούρι, φασόλια, πιπεριά, πράσσο, μαρούλι, κολοκύθια, μανιτάρια, κρεμμύδι, ραπανάκι, σπανάκι, τομάτα

ΦΡΟΥΤΑ



Φρέσκα (όχι σε κονσέρβα): γκρέϊπφρουτ

ΡΟΦΗΜΑΤΑ



Τσάι ή καφές με αποβουτυρωμένο γάλα, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.

ΟΣΠΡΙΑ



1/2 φλυτζάνι 3-4 φορές την εβδομάδα. Βραστές φακές, ρεβύθια, φασόλια

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



5 μερίδες την ημέρα. 1 λεπτή φέτα ψωμιού ολικής αλέσεως ή 1 φλυτζάνι δημητριακών για πρωινό ή 1/2 φλυτζάνι ζυμαρικά ή 1 μικρή βραστή ή ψημένη πατάτα

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



100gr/ ημέρα γαλακτοκομικά: 2 μερίδες την ημέρα 1 φλυτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα ή 1/2 φλυτζάνι γάλακτος με χαμηλά λιπαρά, ή 1 φλυτζάνι γιαούρτι με ελάχιστο λιπαρά ή 30gr φρέσκο τυρί με 0% λιπαρά. Επιπλέον 1-2 αυγά την εβδομάδα

ΛΙΠΗ / ΕΛΑΙΑ



2-3 κουταλιές γλυκού ημερησίως, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο ή μαργαρίνη από πολυακόρεστα έλαια. Επιπλέον 10gr ημερησίως μαργαρίνη με πολύ λίγα λιπαρά

ΦΡΟΥΤΑ



4 φρούτα ημερησίως



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευθείς στη Μαγνητική Καρδιάς και την Καρδιο-ογκολογία
στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ζυρίχης

Υπολιπιδαιμική δίαιτα

Διαιτητικές συμβουλές για άτομα με αυξημένα επίπεδα λιπιδίων

Ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου αυξάνει όταν τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος ξεπεράσουν την τιμή των 200mg/dl

	Συνιστώμενες Τροφές	Τροφές που επιτρέπονται με μέτρο	Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ 	Ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής αλέσεως για πρωινό, δημητριακά, ζυμαρικά, φρυγανιές, ρύζι.		Κρουασάν, τσουρέκι.
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ 	Αποβουτυρωμένο γάλα, άπαχα τυριά, άπαχο γιαούρτι, ασπράδι αυγού.	Ημιαποβουτυρωμένο γάλα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, τυριά και γιαούρτι, δύο ολόκληρα αυγά την εβδομάδα.	Πλήρες γάλα, συμπυκνωμένο ή / και φυσικό, κρέμα γάλακτος, υποκατάστατα γάλακτος, ολόπαχα τυριά, ολόπαχο γιαούρτι.
ΨΑΡΙΑ / ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ 	Όλα τα ψάρια χωρίς πέτσα (σάφας, στον ατμό, καπνιστά), στρείδια, χτένια.	Ψάρια τηγανισμένα σε κατάλληλο λίπος, μύδια, αστακός, караβίδες.	Ψάρια τηγανισμένα σε ακατάλληλο λάδι ή λίπος, αργοτάραχο, γαρίδες, καλαμάρια.
ΚΡΕΑΤΑ 	Γαλοπούλα, κοτόπουλο, μοσχάρι, κυνήγι, κουνέλι.	Άπαχο βοδινό, ζαμπόν, λουκάνικα από μοσχάρι ή κοτόπουλο.	Πάτια, χίνα, όλα τα εμφανώς λιπαρά κρέατα, λουκάνικα, σαλάμι, κρεατόπιτες, εντόσθια και δέρμα πουλερικών.
ΛΙΠΗ / ΕΛΑΙΑ 		Έλαια πλούσια σε πολυακόρεστα π.χ. ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, έλαια πλούσια σε μονοακόρεστα, ελαιόλαδο, μαλακές μαργαρίνες (μη υδρογονωμένες που βασίζονται στα παραπάνω έλαια).	Βούτυρο, ξύγι, λαρδί, λίπος ψητού, υδρογονωμένα λίπη.
ΛΑΧΑΝΙΚΑ / ΟΣΠΡΙΑ / ΦΡΟΥΤΑ 	Φρέσκα και κατεψυγμένα λαχανικά, όσπρια π.χ. φασόλια, φακές, ρεβύθια, καλαμπόκι, βραστάς πατάτες ή ψημένες με τη φλούδα. Όλα τα φρούτα φρέσκα, σε κονσέρβες ή / και ξηραμένα.	Ψητές ή τηγανιτές πατάτες με το κατάλληλο λάδι.	Λαχανικά και ρύζι μαγειρεμένα με ακατάλληλο λάδι ή λίπος, τοίπες, αλατισμένα λαχανικά σε κονσέρβα.
ΓΛΥΚΑ / ΖΑΧΑΡΩΔΗ 	Κομπόστες, φρουτοσαλάτες, φρουτί ζελέ, λουκούμια.	Γλυκά ή μπισκότα φτιαγμένα με μαργαρίνη ή λάδι, χαλβάς.	Παγωτά, τούρτες, σοκολάτες γλυκά με καρύδα, μπισκότα, καραμέλες βουτύρου.
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ 	Καρύδια, κάστανα, αμύγδαλα.	Φυστίκια.	Ινδική καρύδα, αλατισμένοι ξηροί καρποί.
ΡΟΦΗΜΑΤΑ 	Τσάι, καφές, χυμοί φρούτων, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.	Οινόπνευμα, σοκολατούχα ροφήματα με χαμηλά λιπαρά.	Σοκολατούχα ροφήματα, Ιρλανδέζικος καφές, ποτά που περιέχουν βήνη.