



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

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

Διαιτητικές συμβουλές για άτομα με αυξημένη χοληστερόλη






	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ
 <p>ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ</p>	Καθημερινή χρήση ελαιόλαδου στο μαγείρεμα και στις σαλάτες (ηθική ποσότητα)	Γενικά τα λίπη και τα βούτυρα
 <p>ΚΡΕΑΣ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ</p>	Άπαχα μέρη κρεάτων (χωρίς το ορατό λίπος) μοσχάρι, κατσίκι, κιμάς μοσχαρίσιος, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, κυνήγι (χωρίς πέτσα)	Εντόσθια (σुकώτι, μυαλό, έντερα) ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα, αλλαντικά
 <p>ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ & ΨΑΡΙΑ</p>	Ψάρι κάθε είδους (φρέσκο ή κατεψυγμένο)	Τηγαντά ψάρια & θαλασσινά
 <p>ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟ/ΚΑ</p>	Γάλα άπαχο, & γιαούρτι άπαχο (0% λιπαρά), τυριά άπαχα (ανθότυρο & άπαχη μυζήθρα) <10% λιπαρά, αυγά (κυρίως ασπράδι)	Πλήρες γάλα & γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, τυριά



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

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

	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ
 <p>ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p>	Όλα τα φρούτα και λαχανικά (χορταρικά, πράσινες σαλάτες ή άηλες)	Τηγανητά γενικά
 <p>ΟΣΠΡΙΑ</p>	Όλα τα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβύθια κ.λ.π.)	
 <p>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</p>	Όλα τα δημητριακά, ψωμί / φρυγανιές / παξιμάδια (ολικής αλέσεως). Ζυμαρικά, ρύζι & παράγωγα ρυζιού, πατάτες (ψητές ή βραστές) - (εκτός διαβητικών)	
 <p>ΑΛΚΟΟΛ & ΚΑΦΕΣ</p>	Κρασί και μπύρα 1-2 ποτήρια την ημέρα Τσαϊ-καφές Κυρίως φίλτρου ή ελληνικός	Κρασί και μπύρα σε μεγάλες ποσότητες, Οινοπνευματώδη (ουίσκι, ούζο, βότκα κ.λ.π.). Σοκολάτα ρόφημα. Ζαχαρούχοι χυμοί, αναψυκτικά.
 <p>ΓΛΥΚΑ & ΔΙΑΦΟΡΑ</p>	Γλυκά κουταλιού, ζελέ, λουκούμια, κομπόστες, μαύρη σοκολάτα (λογική ποσότητα) Ξηροί καρποί: Όλοι σε λογική ποσότητα Μπαχαρικά: Όλα (με μέτρο) εκτός από αλάτι (εκτός διαβητικών)	Σοκολάτες, πάστες, παγωτά