

AVIS Comunale Carugate

Consigli dietetici per IPERCOLESTEROLEMIA

Zucchero e Dolci

Concesso : zucchero, miele, marmellate, tutti in quantità limitata

Vietato : torte, gelati, caramelle, cacao, cioccolato, creme, budini, brioches, tutti i dolci specialmente quelli con creme e liquori.

Bevande

Concesso : thè e caffè leggeri, camomilla, succhi di frutta, spremute, acqua min. o naturale.

Limitare il consumo delle bibite gassate e zuccherine, birra

Vino: il consumo dipende dai valori di Colesterolemia.

Se inferiore a 300 mg/dl sono concessi 350 cc al giorno di vino di media gradazione 10°-12°, da distribuirsi nella giornata.

Se i valori di Colesterolemia sono superiori a 300 mg/dl il vino è da abolire.

Vietato : alcoolici, super alcolici, aperitivi, distillati.

Pasta e Cereali

Concesso : pasta e riso (anche integrali), semolino, crema di riso, orzo.

Condimenti: olio crudo, pomodoro fresco o conservato, zafferano, verdure, erbe aromatiche, pesto (solo aglio e basilico).

Minestre di verdura, passati di verdura preparati con brodo vegetale o brodo di carne sgrassato.

Gnocchi di patate (max 250 gr), farina per la preparaz. di pasta e pane

Vietato : primi piatti come lasagne al forno, cannelloni, paste al forno, ravioli.

Pane

Concesso : pane comune, integrale, grissini all'acqua, fette biscottate.

Vietato : pane all'olio, grissini conditi, focacce, crackers, fette biscottate vitaminizzate.

Legumi

Concesso : ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia, fave, sono ricchi di fibre migliorano la funzione intestinale e sono importanti per la dieta equilibrata.

Sono concessi 2-3 volte settimana in sostituzione del piatto di carne o pesce oppure come piatto unico es. pasta e ceci, pasta e fagioli, pasta e lenticchie. Si possono consumare sia legumi freschi e secchi, in scatola e congelati.

Carne

Concesso : carni magre di manzo, vitello, cavallo, coniglio e pollo, levando il grasso e la pelle del pollame.

Vietato : carni grasse, pecora, oca, anatra, frattaglie.

Insaccati e affettati

Concesso : prosciutto crudo o bresaola (una volta alla settimana)
Vietato : tutti gli insaccati

Pesce :concesso ogni tipo evitando quelli grassi tipo: sardine, anguille, capitoni, sgombri, ecc., non eccedere con il fritto.

Latte

Concesso :latte parzialmente o totalmente scremato, consumato non più di una volta al giorno, nella quantità di 200-300 gr.
Può essere sostituito con yogurt magro.
Vietato :latte intero, yogurt di latte intero, alla frutta o arricchito

Frutta

Concesso :tutta la frutta in genere
Con moderazione: cachi, uva, banane, fichi, castagne.
Vietato Frutta sciroppata, candita, conservata, frutta secca, semi oleosi.

Grassi di condimento

Concesso : in quantità limitata l'olio extravergine d'oliva e solo crudo.
Per cucinare si può utilizzare l'olio di oliva o di arachidi.
Vietato : Burro, pancetta, lardo, strutto, margarina, maionese, salse grasse.
NON RIUTILIZZARE L'OLIO DI COTTURA
E' utile sapere che un cucchiaino da caffè contiene 5 gr di olio

Informazioni Durante la preparazione dei cibi si possono utilizzare spezie, aceto, succo di limone, sottaceti, droghe, senape, sedano, cipolla, aglio, erbe aromatiche, salse non grasse.

RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI

L'eccesso di cibo, di qualsiasi origine, non associato ad un adeguato dispendio calorico (attività motoria), determina l'aumento del peso corporeo e spesso determina l'aumento dei valori di colesterolo, trigliceridi, glicemia.

Quanto sopra riportato sono indicazioni dietetiche a carattere generale e non devono sostituirsi ad una terapia assoluta eventualmente indicata dal tuo medico curante.

Il Direttore sanitario

Dott. Ferdinando Monguzzi