



POURQUOI MODIFIER SES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR BAISSER LE « MAUVAIS » CHOLESTÉROL DANS LE SANG



De nombreuses preuves scientifiques établissent que la concentration du LDL-Cholestérol (**LDL-C = le « mauvais » cholestérol**) dans le sang favorise la survenue de maladies cardiovasculaires.

La diminution du taux sanguin de LDL-C diminue le risque de survenue des maladies cardiovasculaires. La première mesure recommandée pour baisser le LDL-C est d'adopter de habitudes nutritionnelles bénéfiques.

Ces habitudes alimentaires bénéfiques baissent le LDL-C et la survenue des maladies cardiovasculaires; les effets de chacune des mesures proposées s'additionnent et peuvent apporter un bénéfice comparable à celui d'un médicament hypolipémiant.

Elles peuvent suffire à atteindre le niveau de LDL-C sanguin souhaitable chez les patients à faible risque cardiovasculaire.

Chez les patients à risque élevé, ces mesures permettent de diminuer la dose de médicament ou d'éviter d'associer plusieurs médicaments.

Il apparaît donc essentiel, en cas d'excès de cholestérol sanguin ou de maladie cardiovasculaire ou de risque cardiovasculaire, de modifier son alimentation selon des **conseils diététiques adaptés et réalisables.**



EN PRATIQUE

Favoriser : fruits et légumes, volaille, poisson, huile d'olive, colza, noix, margarine ;les légumes secs, le pain complet, les céréales complètes, noix, amandes

Réduire : viande, charcuterie, beurre, fromage, huile de palme et les aliments transformés (viennoiseries, biscuiteries, pâtisseries), plats cuisinés ; abats et les œufs;

poisson 2 ou 3 fois par semaine, dont au moins 1 fois du poisson gras

produits laitiers doivent être maintenus (deux à trois différents chaque jour, écrémés ou 1/2 écrémés)

on peut tolérer 30 g / jour de **fromage** et 10 à 15 g / jour de **beurre**

œufs : 3 à 4 par semaine

viande bouchère (maigre) : 2 f / semaine

jambon blanc autorisé (sans la couenne)

... sans oublier les autres mesures contre les maladies cardiovasculaires :

- diminuer les apports en **sel** : sel ajouté, pain, aliments préparés, aliments très salés.
- stopper ou limiter le **vin** et la **bière** (1 verre 3 à 4 fois / semaine)
- stopper le **tabac**
- éviter le **stress social** et l'**isolement**.
- améliorer **sommeil**.
- maintenir 30 minutes / jour d'**activité physique**



Si ces conseils diététiques sont suivis au quotidien,
les **repas de fête** ne posent pas de problème (sans abuser)





ALIMENTS PRIVILÉGIÉS CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



SANS MATIÈRE GRASSE

Légumes frais
ou surgelés naturels



Fruits frais,
compotes



Pâtes, riz,
pommes de terre
Légumes secs



Produits céréaliers :
Pain, biscottes,
céréales pour petit déjeuner
Avoine, orge, psyllium



BONNES MATIÈRES GRASSES

poissons frais ou surgelés, naturels
Poissons gras (saumon, sardines,
Maquereau, truite, sardines)



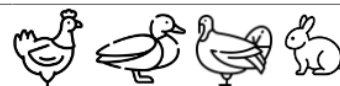
Fruits secs : amandes,
noisettes, noix



Huiles végétales : olive
Soja, colza, noix.
Margarine



Volailles et gibier



Protéines de soja recommandées (25 g/j)



PRODUITS LAITIERS
ÉCRÉMÉS maintenus (2 à 3 / jour)

Laits 1/2 écrémé, yaourts,
Fromage blanc écrémé



<http://www.cardiobreizh.com/>



ÉVITER LES ALIMENTS CONTENANT DES MATIÈRES GRASSES QUI FAVORISENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Limiter les oeufs : 3 à 4 / semaine



Plats cuisinés en conserve,
emballés ou surgelés



Fromages
30 g/j (1/8ème de camembert)



Beurre, et crème fraîche
À remplacer par la margarine



Huiles végétales : palme, coco,
végétaline



Produits céréaliers :
viennoiseries, biscuiteries,
pâtisseries, pâte préparée



Biscuits apéritifs, chips



Viandes grasses (> 15%) : agneau :
côtelettes ; bœuf : plats de côte,
entrecôte; porc : côtes, échine ;
veau : côtes



abats (foie, rognon, ris de veau,
cervelle, langue de boeuf)



Charcuteries : jarret de porc, farce,
knacki, saucisse, saucisson, chorizo,
jambon cru (Bayonne), pâté, rillettes,
andouille, boudin, lardons.
Le jambon blanc est autorisé (sans la couenne)



Viandes maigres autorisée 2 f / semaine
avec cuisson pauvre en graisse : bœuf :
bifteck, filet, rôti, steak hâché 5% MG ;
porc : filet ; veau : escalope ; cheval ;
jambon blanc



regardez les étiquettes des produits

<http://www.cardiobreizh.com/>

