



CONSIGLI ALIMENTARI PER IL CONTROLLO DEI TRIGLICERIDI EMATICI

(valori ematici dei trigliceridi superiori a 200 mg/dl)

Consigli generali :

Ridurre il peso se in eccesso.

Praticare regolarmente attività fisica.

Quali alimenti sono consentiti ?

Cereali (pasta, riso, pane, orzo, farro, segale) con moderazione e preferendo quelli integrali;
legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie);
carni magre; pesce; prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola; uova, frittate; latte e yogurt bianco (preferire i prodotti scremati);
formaggi (con moderazione); ricotta; fiocchi di latte;
verdure; passati di verdure; patate (moderatamente); olio (preferire quello d'oliva);
frutta secca; aglio, cipolla, aceto; sottaceti;

caffè, caffè d'orzo; tè, tisane non zuccherate.

Quali alimenti sono sconsigliati ?

Zuccheri semplici (zucchero da cucina, bevande zuccherate, frutta, dolci e prodotti di pasticceria, gelati, cioccolato, miele);
bevande alcoliche.

Quali integratori dell'alimentazione possono essere d'aiuto?

Fermenti lattici da assumere al mattino al momento della colazione per ottimizzare l'attività intestinale,
acidi grassi essenziali omega-3 da assumere al momento del pranzo.

CONSIGLI ALIMENTARI PER IL CONTROLLO DELLA GLICEMIA EMATICA

(valori della glicemia stabilmente superiori a 120mg/dl d digiuno)

Consigli generali

- Effettuare tre pasti principali e due spuntini.

Non saltare i pasti.

Nella dieta seguire queste proporzioni:

**55% di carboidrati, 15-18% di proteine
e 25-30% di grassi.**

**- Mangiare liberamente verdure
in particolare quelle ricche di fibre.**

Dimezzare la quantità di pane, cracker, grissini,
patate, pasta, frutta.

**- In caso di necessità di dimagrimento, evitare i grassi e gli
alcolici.**

**- Mantenere costante il proprio peso corporeo. Non si
dovrebbero mangiare cibi contenenti zucchero semplice
(cioccolata, torte,
succhi di frutta contenenti zucchero...).**

**Preferire la carne bianca e il pesce magro;
uova massimo due volte alla settimana.**

Utilizzare olii vegetali al posto del burro
o del lardo.

Diminuire il consumo di sale,

5-6 grammi al giorno.

Insaporire con spezie, erbe aromatiche, limone.

Praticare attività sportiva regolare,

almeno 3 volte alla settimana.