



## **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.